



Universidad  
de Concepción

DIRECCIÓN  
DE DOCENCIA  
UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

cade  
CENTRO DE APOYO AL DESARROLLO DEL ESTUDIANTE



**05 Y 06**

**DE NOVIEMBRE 2020**

**SEMINARIO**

**Encuentros por  
la salud mental**



**Modalidad  
Virtual sincrónica  
Plataforma Teams**



INSCRIPCIONES  
VIA INSTAGRAM  
**@CADEUDEC**  
**@DISEUDEC**



Universidad  
de Concepción

DIRECCIÓN  
DE DOCENCIA  
UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

cade  
CENTRO DE APOYO AL DESARROLLO DEL ESTUDIANTE



# SEMINARIO Encuentros por la salud mental

05 Y 06 DE NOVIEMBRE 2020

JUEVES 05 NOVIEMBRE / MAÑANA



INSCRIPCIONES  
VIA INSTAGRAM  
@CADEUEDEC  
@DISEUEDEC

10:00 – 10:30	Actividad inaugural
10:30 – 12:00	<b>Desarrollo de competencias emocionales, para un adecuado cuidado de la salud mental desde el rol de la escuela</b> (Marcos Escobar, Educador Diferencial y Docente Escuela Educación UdeC Los Ángeles)
10:45 – 11:45	<b>Autocompasión para el autocuidado</b> (Claudio Araya, Psicólogo, Doctor en investigación en psicoterapia, Docente Escuela de Psicología UAI)
11:00 – 12:00	<b>Terapias complementarias como apoyo al tratamiento psicológico</b> (Sebastián Ortiz, Psicólogo DISE Chillán)
12:00 – 13:00	<b>Funcionamientos internos para entender porqué la salud mental se deteriora</b> (Luis Aguayo, Docente Facultad Cs. Biológicas)
12:00 – 13:00	<b>Higiene del sueño y su importancia para la salud</b> (Marcia Stuardo, Psicóloga Centro de Vida Saludable)



Universidad  
de Concepción

DIRECCIÓN  
DE DOCENCIA  
UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

cade  
CENTRO DE APOYO AL DESARROLLO DEL ESTUDIANTE



# SEMINARIO Encuentros por la salud mental

05 Y 06 DE NOVIEMBRE 2020

JUEVES 05 NOVIEMBRE / TARDE



INSCRIPCIONES  
VIA INSTAGRAM  
@CADEUEDEC  
@DISEUEDEC

15:00 – 16:00	<b>Me cuido para cuidar: Espacio de autocuidado para madres universitarias</b> (Fernanda Lagos y María Ignacia Lagunas, Psicólogas Espacio terapéutico "Comadres").
15:00 – 16:00	<b>Alimentación para cuidar nuestra salud física y mental</b> (Daniela Soto, Nutricionista Centro de Vida Saludable)
16:00 – 17:00	<b>El fenómeno del suicidio en jóvenes: aportes a la comprensión y prevención</b> (Carolina Inostroza, Coordinadora CAPSI UdeC)
16:00 – 17:00	<b>Pausas activas y ejercicio en época de confinamiento</b> (Katherine Rozas, Profesora Educación Física Centro de Vida Saludable)



Universidad  
de Concepción

DIRECCIÓN  
DE DOCENCIA  
UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

cade  
CENTRO DE AYUDA AL DESARROLLO DEL ESTUDIANTE



# SEMINARIO Encuentros por la salud mental

05 Y 06 DE NOVIEMBRE 2020

**VIERNES 06 NOVIEMBRE / MAÑANA**



INSCRIPCIONES  
VIA INSTAGRAM  
@CADEUDEC  
@DISEUDEC

- 10:00 – 11:15** **Salud Mental y Mindfulness: La importancia de detenernos en un mundo que no para** (Bárbara Porter, Psicóloga, Doctora (c) Psicología UdeC)
- 10:00 – 11:00** **Trastornos de conducta alimentaria - onicofagia, tricofagia: manifestaciones bucales** (Rossana Pradenas, Dentista DISE Concepción)
- Qi Gong y calma mental** (Leonardo Lartiga, Kinesiólogo y Profesor de Yoga)
- 11:15 – 12:00** **Automasaje craneofacial de relajación** (Pamela Labbé, Enfermera DISE Concepción)
- 11:00 – 12:00** **Bruxismo en tiempos de crisis: ¿qué hacer?** (Felipe Altamirano, Dentista DISE Concepción)
- 12:00 – 13:00** **La búsqueda de la felicidad** (Francisco Díaz, Psicólogo Depto. Gestión Empresarial UdeC Campus Los Ángeles)
- 12:20 – 13:00** **¿Estamos todos(as) con problemas de salud mental?** (Félix Cova, Docente Depto. Psicología UdeC)



Universidad  
de Concepción

DIRECCIÓN  
DE DOCENCIA  
UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

cade  
CENTRO DE ASesoría al DESARROLLO del ESTUDIANTE



# SEMINARIO Encuentros por la salud mental

05 Y 06 DE NOVIEMBRE 2020

VIERNES 06 NOVIEMBRE / TARDE



INSCRIPCIONES  
VIA INSTAGRAM  
@CADEUDEC  
@DISEUDEC

15:00 – 16:00	<b>Proceso de adaptación a la vida universitaria en alumnos(as) con Trastornos del Espectro Autista (TEA)</b> (Tamara Reyes, Terapeuta Ocupacional Hospital Regional Concepción).
15:00 – 16:00	<b>Bienestar y resiliencia</b> (Claudio Rodríguez, Psicólogo, Coordinador Centro de Bienestar y Salud Mental Comunal Concepción)
16:00 – 17:00	<b>Taller yoga de la risa</b> (Paula Meyer, Psicóloga, Líder internacional de yoga de la risa)
16:15 – 17:00	<b>Ser estudiante universitario en el 2020: ¿cómo compatibilizar pandemia, vida personal y clases virtuales?</b> (Fernanda Parra, Coordinadora Unidad de Adaptación, CADE UdeC)
16:00 – 17:00	<b>Manejo de ansiedad: herramientas desde la práctica mindfulness</b> (Macarena Aro, Psicóloga DISE Concepción)