



Talleres y charlas para Organizaciones

Bienestar y Salud Mental

2026

¿POR QUÉ INVERTIR EN **SALUD MENTAL** Y **BIENESTAR**?

RELEVANCIA

- Contextos laborales **desafiantes** y con mayor incertidumbre.
- Invertir en bienestar y salud mental disminuye el **ausentismo**, aumenta la productividad y el compromiso.
- Equipos que trabajan en un contexto organizacional saludable toman **mejores decisiones**, son más proactivos y con mayor capacidad de innovar.
- SUSESO norma la "Asistencia técnica para contribuir a **disminuir el riesgo de suicidio en el lugar de trabajo**". (Dic, 2025)

PRINCIPALES SERVICIOS

- ✓ Taller de **Primeros auxilios psicológicos** (4 hrs).
- ✓ Taller de monitores de **Bienestar Laboral** (8 hrs).
- ✓ Taller de *Prevención del suicidio* (**Gatekeeper**) (4 hrs).
- ✓ Charla sobre *Prevención de Consumo de* **alcohol y drogas**.
- ✓ Charla sobre **Salud mental y esperanza**.

Nuestros talleres son liderados por especialistas con el sello de "**Expertos por Experiencia** en temas de salud mental y bienestar"

TALLER DE **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS**:

- Nuestro taller equilibra teoría y práctica, asegurando que participantes cuenten con herramientas concretas para aplicar de manera segura y ética los *primeros auxilios psicológicos*, para brindar apoyo inmediato a personas en situación de **crisis emocional o angustia psicológica**.
- Se combina exposiciones, ejercicios prácticos, role-playing de situaciones y espacios de reflexión grupal. Cada taller tiene una duración de **4 horas** y está diseñado para grupos de 20 - 30 personas en formato presencial.
- **Principales Contenidos:**
 - ✓ Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).
 - ✓ Casos comunes (estrés agudo, duelo reciente, ansiedad).
 - ✓ Protocolo ABCDE (Escucha activa, ventilación, categorización de necesidades, derivación a redes de apoyo, psicoeducación).
 - ✓ Habilidades prácticas para preguntar de forma asertiva, contener y derivar oportunamente.
 - ✓ Herramientas de autorregulación.



TALLER DE MONITORES DE BIENESTAR LABORAL:

- Entrenamos a **colaboradores de la organización** para que puedan transformarse en **referentes** en temas de bienestar emocional, comunicación efectiva, resolución de conflictos y psicoeducación; pudiendo contener a sus compañeros de trabajo como un primer nivel de apoyo.
- Formación de **8 horas** para grupos de **20 personas** en formato presencial o híbrido con diferentes formatos:
 - 4 sesiones de 2 horas.
 - 2 sesiones de 4 horas.
- **Principales Contenidos:**
 - ✓ Psicoeducación y bienestar emocional.
 - ✓ Salud integral y recuperación.
 - ✓ Escucha activa
 - ✓ Resolución de conflictos
 - ✓ Prevención de consumo de alcohol y drogas.
 - ✓ Rol del monitor, contención y autocuidado.



TALLER DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO (GATEKEEPER):

- Nuestro taller tiene un sello **psicoeducativo, participativo y vivencial**, cuidando la seguridad emocional de los participantes. Se combina exposiciones, role-playing de situaciones y espacios de reflexión grupal. Cada taller tiene una duración de **4 horas** y está diseñado para grupos de 20 - 30 personas en formato presencial.
- Se certifica a los participantes en el **Modelo PCD (QPR)**, basado en los pilares de preguntar, contener y derivar.
- **Principales Contenidos:**
 - ✓ La importancia de la prevención en salud mental.
 - ✓ Mitos sobre el suicidio
 - ✓ Señales de alerta verbales, conductuales y situacionales.
 - ✓ Aprender a preguntar de forma asertiva, contener y derivar oportunamente.



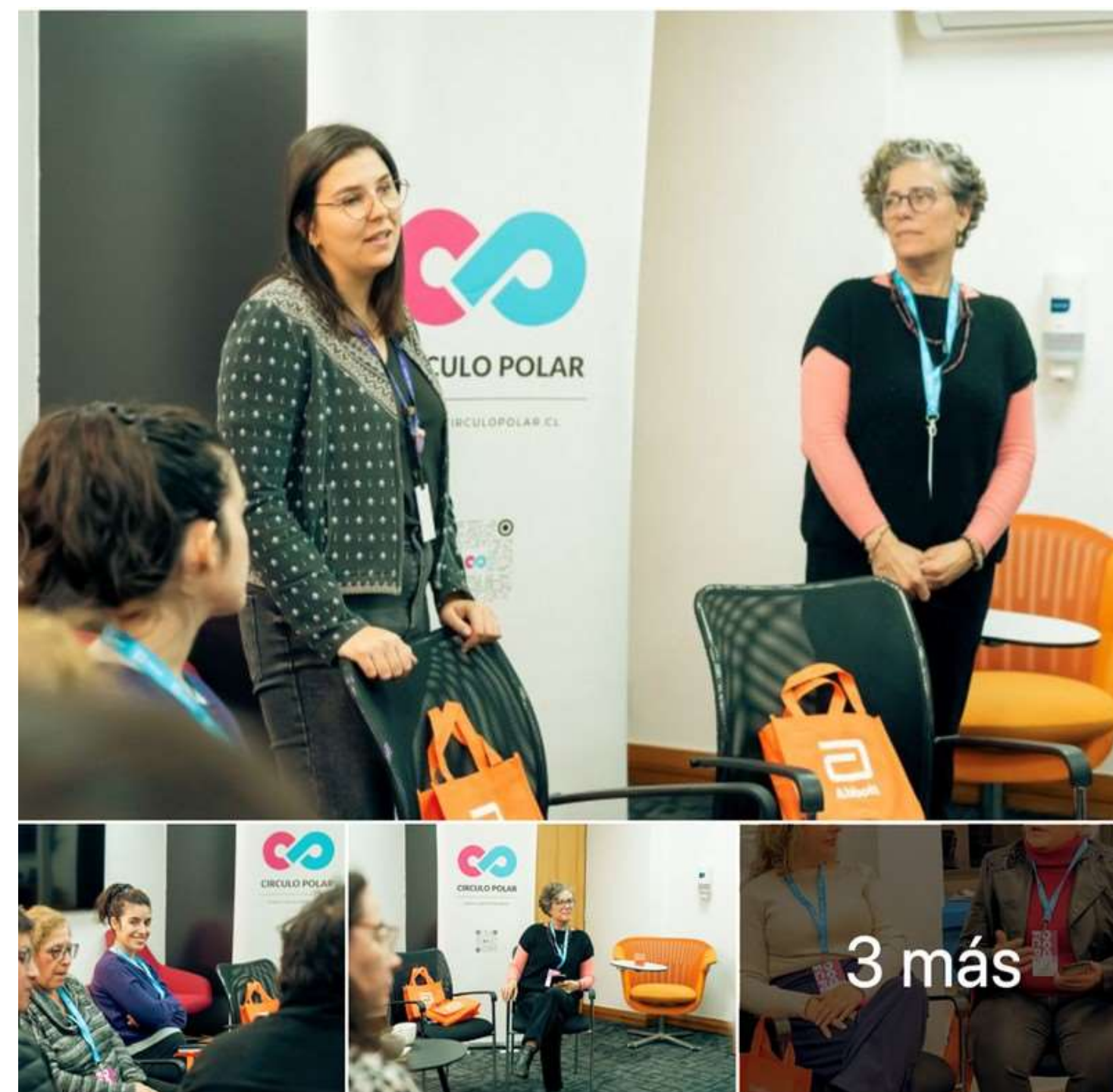
CHARLA SOBRE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS:

- Nuestra charla se enfoca en sensibilizar acerca de los **riesgos y consecuencias** asociados al consumo de alcohol y drogas, fortaleciendo factores de protección personales y sociales.
- La charla incluye contenido teórico que se combina con el relato de **testimonios reales**, a cargo de una dupla de expertos por experiencia de nuestra Fundación.
- **Principales Contenidos:**
 - ✓ Tipos de sustancias.
 - ✓ Tipos de consumo.
 - ✓ ¿Por qué se consume?
 - ✓ Testimonios.
 - ✓ Factores de riesgo y protección.



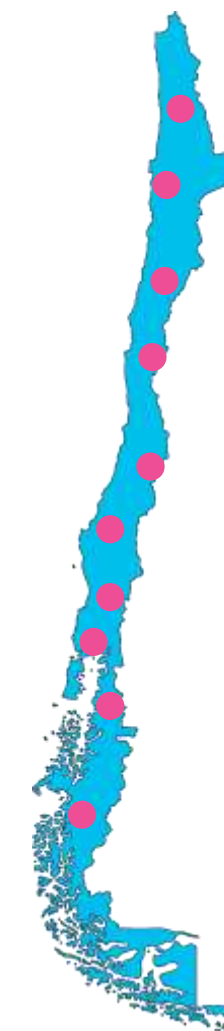
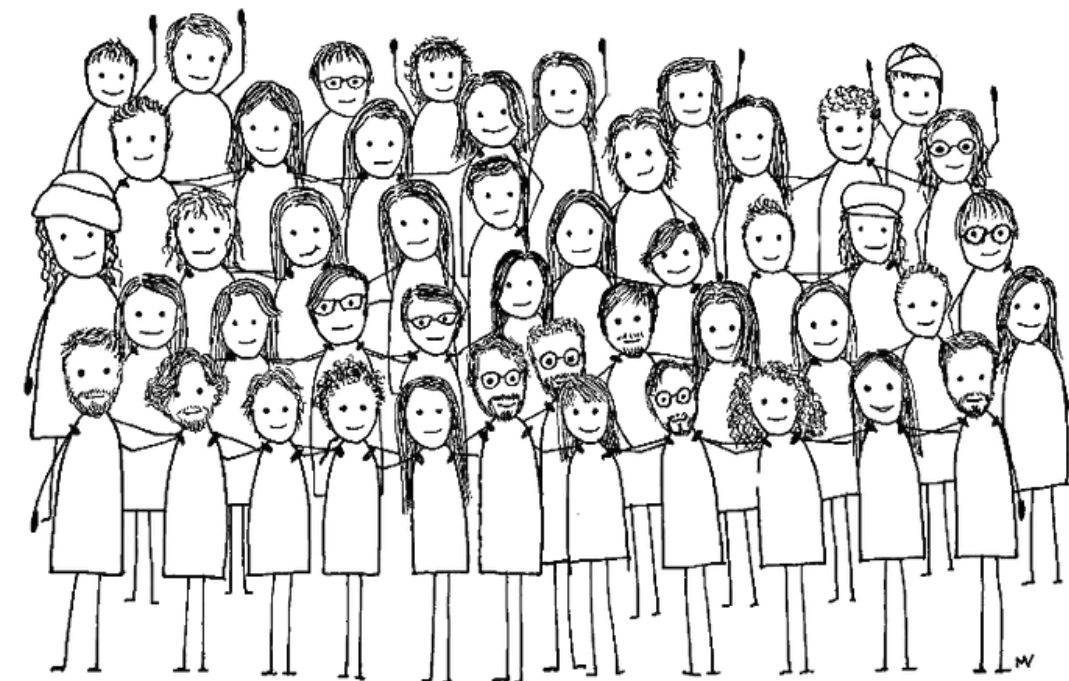
CHARLA SALUD MENTAL Y ESPERANZA:

- Nuestra charla pone énfasis en la importancia de las **redes de apoyo y la psicoeducación** como factores protectores. Asimismo, busca romper tabúes y prejuicios que rodean a los problemas de salud mental, transmitiendo un mensaje de esperanza.
- **Principales Contenidos:**
 - ✓ La importancia de las redes de apoyo y acompañamiento.
 - ✓ El conocimiento en Salud Mental: "hábitos protectores".
 - ✓ Rompiendo estigmas sobre salud mental (mitos y realidades sobre la depresión y el suicidio).
 - ✓ La presencialidad versus la virtualidad.



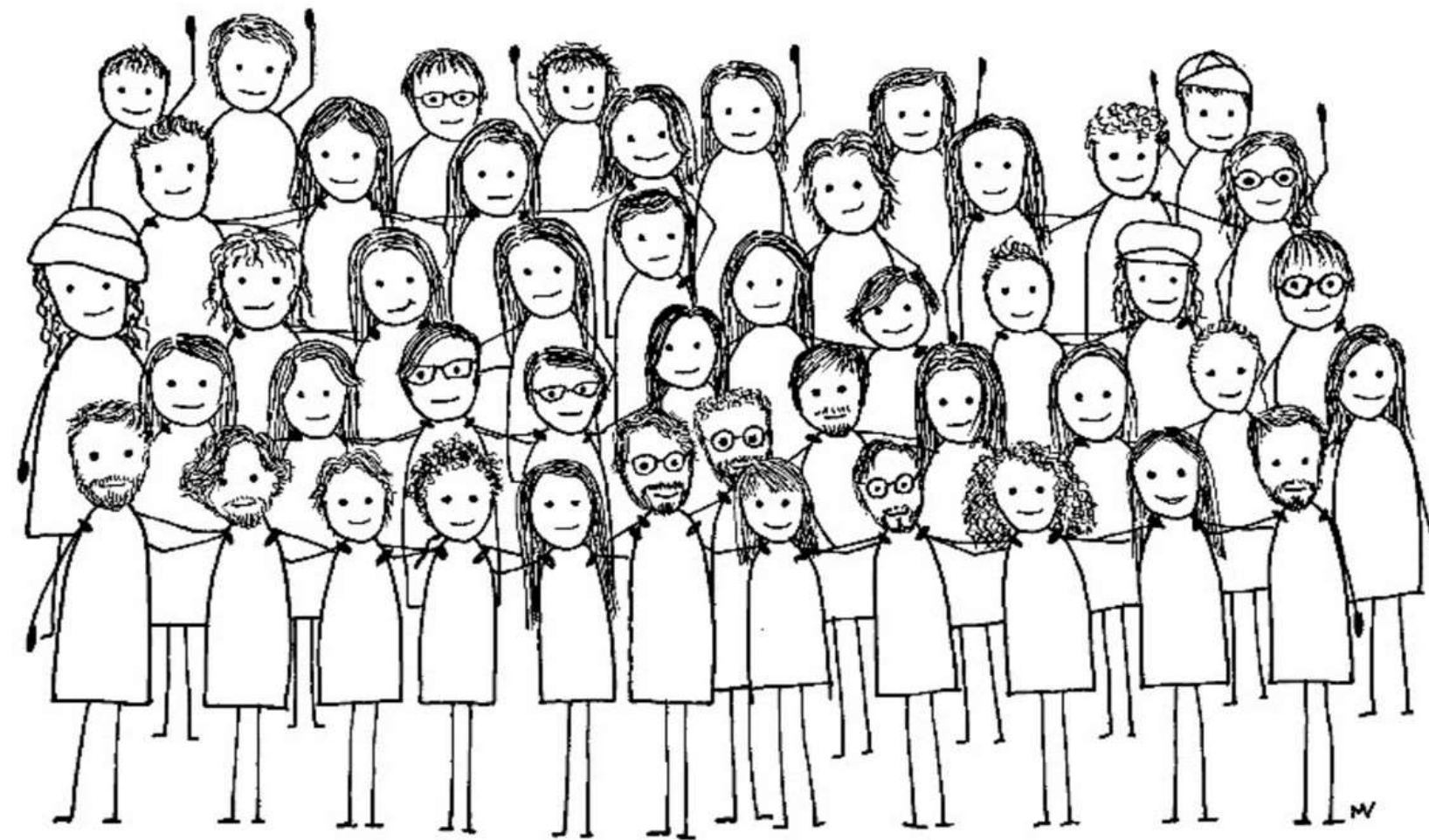
PARTE DE LO QUE ENTREGAMOS A LA COMUNIDAD (GRATUITO):

- **Acompañamos** a más de **1.500** personas en cerca de **100 grupos** de apoyo en todo Chile (Cerca de un 7% de nuestros participantes se conectan desde el extranjero).
- **Encuentro Abierto** semanal para compartir experiencias con miembros de nuestra comunidad en un espacio Seguro.
- Programa de **Psicoeducación** con profesionales de la salud (**10 charlas** al año desde 2019). Más de 50 Charlas disponibles en nuestro canal de Youtube.
- Participación en **Seminarios y Charlas** en Universidades, Servicios Públicos y Establecimientos Educacionales.



+7.000

Personas inscritas en
nuestra comunidad



www.circulopolar.org