



Red de Salud Digital de las  
Universidades del Estado

# INFORME DE EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE ALFABETIZACIÓN

SALUD MENTAL

## RSDUE.CL



Consorcio de Universidades  
del Estado de Chile



Ministerio de  
Educación

Gobierno de Chile

FORTALECIMIENTO  
UNIVERSIDADES  
ESTATALES  
CHILE

DICIEMBRE 2024

## Tabla de contenidos

<b>1.0 Introducción</b>	<b>1</b>
<b>2.0 Definición del programa de alfabetización en salud mental dirigido a estudiantes, académicos y no académicos de universidades participantes.</b>	<b>1</b>
3.1 Descripción de la herramienta de alfabetización digital: Plataforma “Aquí Contigo”	2
<b>4.0 Desarrollo de cápsulas audiovisuales para la alfabetización en salud mental</b>	<b>4</b>
<b>5.0 Desarrollo de talleres para la alfabetización en salud mental en las universidades participantes.</b>	<b>6</b>
5.1. Participantes del programa de alfabetizados	7
5.2 Evaluación del programa de alfabetización en salud mental	9
<b>6.0 Conclusiones</b>	<b>10</b>
<b>7.0 Anexos</b>	<b>12</b>

## 1.0 Introducción

La Red de Salud Digital de las Universidades del Estado (RSDUE) fomenta conocimiento, forma cadenas de valor y fortalece investigación e innovación a lo largo de Chile. La RSDUE aborda desafíos de procesos de digitalización en el ámbito de la salud, con un enfoque especial en telesalud y medicina. La red se organiza en mesas de trabajo, entre las cuales se encuentra la Mesa de Salud Mental, conformada por 14 universidades del Estado.

El objetivo específico N°4 de la Red de Salud Digital de las Universidades del Estado, es **“Promover la salud mental de los y las estudiantes de la RSDUE con un abordaje psicoeducativo, preventivo y escalonado a través del desarrollo de una plataforma digital colaborativa”**. En el marco del cumplimiento de este objetivo se propone en el proyecto aprobado la realización de un “Programa de alfabetizados y talleres en salud mental implementado” codificado como OE4-R4. El presente informe da cuenta de los avances y cumplimiento del Programa de Alfabetizados, en las instituciones que componen la RSDUE.

## 2.0 Definición del programa de alfabetización en salud mental dirigido a estudiantes, académicos y no académicos de universidades participantes

Se considera que la salud mental en entornos universitarios es de vital importancia, y es fundamental abordarla de manera integral. Este programa propone un plan de alfabetización que combine elementos presenciales y digitales.

- **Objetivo**

El objetivo principal es proporcionar a los estudiantes, académicos y no académicos herramientas prácticas para fortalecer su salud mental. A través de talleres presenciales y la plataforma digital "Aquí Contigo", se busca aumentar la conciencia sobre la importancia del autocuidado, la búsqueda de ayuda y la promoción de un ambiente de apoyo mutuo. En las actividades presenciales se destacará el componente digital, privilegiando la evaluación de este.

- **Método**

Componente presencial: Se llevarán a cabo talleres y/o charlas impartidas por expertos en salud mental de las universidades RSDUE. Estos eventos abordarán temas clave como el manejo del estrés, la ansiedad, la resiliencia y el autocuidado, proporcionando un espacio participativo y de reflexión.

Componente digital: La plataforma "Aquí Contigo" será enfatizada dentro de la ejecución de actividades, dándole valor al componente digital. En esta plataforma, los miembros de la comunidad podrán acceder a

recursos multimedia, enlaces a lugares de ayuda, y realizar cuestionarios psicológicos en línea para evaluar su bienestar emocional. Se generará un documento que explique y guíe el uso de la plataforma para facilitar su implementación.

- **Evaluación**

Se evaluará mediante el indicador de participación en las actividades presenciales y el uso de la plataforma digital, considerando el número comprometido en el indicador de alfabetizados en el proyecto (540). Se recopilarán datos sobre la percepción, de algunos participantes, respecto a la calidad y utilidad de los contenidos de la plataforma, estos se cotejarán con el indicador “Percepción del proyecto por parte de beneficiarios y/o usuarios de los productos o resultados del proyecto” que establece un 80% de satisfacción.

### **3.1 Descripción de la herramienta de alfabetización digital: Plataforma “Aquí Contigo”**

Aquí Contigo (acceso a través de [www.aquicontigo.uestatales.cl](http://www.aquicontigo.uestatales.cl)) es una plataforma de salud mental creada por la Red de Salud Digital de Universidades del Estado (RSDUE) para la comunidad universitaria, con un enfoque particular en los estudiantes. El objetivo principal de la plataforma es promover la alfabetización en salud mental. De esta forma Aquí Contigo busca apoyar la promoción de acciones que resguardan una buena salud mental y la prevención de trastornos de salud mental en general. Las dimensiones claves, de acuerdo con los recursos que entrega, son las siguientes:

#### **Promoción y prevención:**

- **Información sobre salud mental:** La plataforma ofrece información detallada sobre salud mental, incluyendo afecciones comunes, estrategias de afrontamiento y consejos para la vida universitaria. Esta información se presenta de manera accesible y atractiva para los estudiantes.
- **Cápsulas de video y audio:** "Aquí Contigo" proporciona cápsulas de video y audio que abordan temas de salud mental de manera didáctica y atractiva.
- **Cuestionarios de autoevaluación:** La plataforma incluye cuestionarios de autoevaluación de síntomas comunes (GAD-7 y PHQ-8), de consumo de alcohol y drogas (Assist), de competencias socioemocionales (SEC-Q) y de alfabetización en salud mental (TMHHSCG). Estos cuestionarios permiten a los estudiantes evaluar su estado de salud mental en dimensiones relevantes, así como sus competencias socioemocionales y su conocimiento de salud mental. Todos los cuestionarios están programados para entregar una retroalimentación automática acorde a los resultados.
- **Campañas de sensibilización:** Se sugiere usar "Aquí Contigo" como parte de campañas masivas para sensibilizar, educar y disminuir el estigma asociado a la salud mental.

- **Estrategias de afrontamiento:** "Aquí Contigo" ofrece información sobre estrategias de afrontamiento para ayudar a los estudiantes a manejar situaciones difíciles y prevenir problemas de salud mental.
- **Promoción del bienestar estudiantil:** La plataforma se enfoca en la promoción del bienestar estudiantil como un componente clave para la prevención de problemas de salud mental. En este sentido, se realza el rol de amigos/as y compañeros/as en el en la mantención de un buen ambiente y un cuidado compartido de la salud mental.

#### **Búsqueda de ayuda:**

- **Acceso a canales de ayuda:** "Aquí Contigo" proporciona acceso a canales de ayuda específicos, tanto telemáticos como presenciales, de acuerdo con la ubicación geográfica, necesidades, previsión de salud y presupuesto del estudiante. Estos canales de ayuda son tanto nacionales, como locales (propios de las universidades)

#### **Recursos para la vida universitaria:**

- **Sección "Vida universitaria":** Esta sección ofrece recursos de apoyo para afrontar desafíos específicos de la vida universitaria que pueden afectar la salud mental.
- **Consejos para la vida universitaria:** La plataforma incluye información y consejos para que los estudiantes puedan manejar de manera saludable los desafíos académicos y sociales de la vida universitaria.

En el proceso de creación de Aquí Contigo se consideraron fundamentos teóricos-disciplinarios, aspectos tecnológicos y las experiencias de miembros de la comunidad, tales como estudiantes, funcionarios y académicos. Se destacan los siguientes elementos de su proceso de diseño:

- **Priorización del acceso móvil:** Se reconoce que la forma de acceso prevalente para el público objetivo serán los dispositivos móviles. Por lo tanto, las propuestas de diseño se trabajaron inicialmente en su versión móvil.
- **Diseño responsive:** Considerando lo anterior, se buscó que la plataforma sea accesible desde cualquier dispositivo con conexión a internet, adaptándose a diferentes tamaños de pantalla y tipo de hardware.
- **Interfaz intuitiva y amigable:** La interfaz gráfica se pensó para que el usuario no requiera de documentación o tutoriales para navegar por la plataforma. Se busca que la experiencia del usuario sea intuitiva y que los componentes y secciones sean fácilmente identificables. Se iteraron diversas propuestas con el público objetivo, encontrándose consenso en la que se utiliza actualmente.
- **Co-diseño:** El diseño, la usabilidad y la estructura de contenidos se validó con estudiantes, a través de

metodología participativa. Este enfoque permitió recoger retroalimentación directa de los usuarios finales y asegurar que la plataforma responda a sus necesidades y preferencias.

- **Consideración de la accesibilidad:** Se destaca la importancia de que la plataforma cumpla con las normativas de accesibilidad de SENADIS para garantizar que todos los estudiantes, incluyendo aquellos con discapacidades, puedan utilizarla. Se utilizará el plugin "Readabler" para contribuir a este objetivo.
- **Importancia de la experiencia del usuario (UX):** Se enfatiza la necesidad de una UX intuitiva, amigable y positiva para incentivar el uso continuo de la plataforma. El objetivo es que el estudiante se sienta en un ambiente tranquilo y seguro al interactuar con "Aquí Contigo".

#### 4.0 Desarrollo de cápsulas audiovisuales para la alfabetización en salud mental

Durante el desarrollo del proyecto RSDUE se han generado 10 cápsulas de alfabetización en salud mental, de las cuales 5 se han generado mediante colaboración entre universidades y 5 se han generado en el marco del desarrollo de la plataforma. Además, se han generado 2 cápsulas tutoriales de uso de la plataforma. El proceso de creación de las cápsulas es en términos generales el siguiente:

**1. Determinación de temas claves:** En la mesa de salud mental se definieron temas claves para las cápsulas, acorde al presupuesto del proyecto y disponibilidad de las universidades. En primera instancia se generaron 5 cápsulas con estudiantes, las que abordan temas de salud mental universitaria. En un segundo momento, en el marco del desarrollo de la plataforma, se generaron 3 cápsulas acerca de promoción de salud mental, una cápsula respecto a diferencias entre salud mental, malestar psíquico y enfermedades que afectan la salud mental y una cápsula con mitos y realidades acerca de salud mental.

**2. Creación de libretos:** Para todas las cápsulas se generaron los libretos de manera individual, los cuales fueron iterados con la mesa de salud mental y con estudiantes de las universidades. Posteriormente fueron entregados al equipo a cargo del desarrollo, que consistió en representantes de las universidades para las primeras 5 cápsulas, y el Instituto de informática educativa para las posteriores.

**3. Primera entrega:** El equipo a cargo del desarrollo generó un primer boceto de cada cápsula, el cual se iteró con la mesa de salud mental y con estudiantes cuando fue posible. Con esta iteración se generaron comentarios los que fueron informados al equipo de desarrollo.

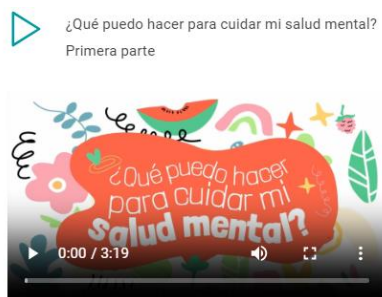
**4. Segunda entrega:** El equipo de desarrollo hace entrega de una segunda versión de cada cápsula, revisada de acuerdo con los comentarios entregados previamente la que es validada por la mesa de salud mental.

**5. Carga de cápsula en la plataforma digital Aquí Contigo:** Las primeras 5 cápsulas se encuentra disponibles

en la sección [“Para un amigo”](#). Las 3 primeras cápsulas generadas por el Instituto de Informática Educativa se encuentran disponibles en la plataforma, una de las cápsulas restantes fue utilizada por las universidades en la conmemoración del día de la salud mental (10 de octubre) y la otra cápsula fue terminada en su desarrollo e iteración en noviembre 2024. Ambas cápsulas restantes de subir a la plataforma serán cargadas durante el 2025, ya que se requiere de apoyo de un webmaster. Las 3 cápsulas desarrolladas por el IEE que ya se encuentran disponibles se pueden ver en estos enlaces:

1. <https://aquicontigo.uestatales.cl/index.php/2024/02/21/estrategias-de-regulacion-emocional/>

Ilustración 1



2. <https://aquicontigo.uestatales.cl/index.php/2024/02/20/la-clave-para-un-bienestar-equilibrado/>

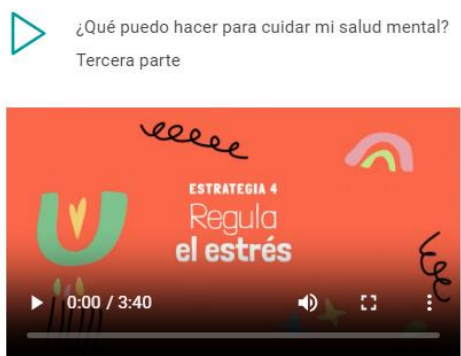
Ilustración 2





3. <https://aquicontigo.uestatales.cl/index.php/2024/02/20/la-tecnica-de-la-activacion-conductual/>

Ilustración 3



De forma complementaria al desarrollo de cápsulas propias por la RSDUE, activamente se buscó generar alianzas con instituciones que ya han creado contenido de calidad. Lo anterior nos permite contar actualmente con cápsulas del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Jóvenes y Adolescentes (Imhay) y del programa Sana Mente, de CNN, las que acompañan y enriquecen los contenidos de la plataforma.

## 5.0 Desarrollo de talleres para la alfabetización en salud mental en las universidades participantes

La definición del programa de alfabetización en salud mental dirigido a estudiantes, académicos y no académicos de universidades participantes presentado en el punto 3 de este informe se complementa con una guía de uso y registro, respecto de la plataforma “Aquí Contigo”. Esta guía se adjunta como anexo N°1. Un aspecto relevante del programa es que entrega indicaciones generales sobre cómo alfabetizar en salud mental utilizando la plataforma, permitiendo que cada equipo profesional ajuste sus talleres, charlas o actividades a su cultura organizacional y posibilidades. Esta flexibilidad en la implementación acompañada con estándares generales, que funcionan como marco para la puesta en práctica del programa, nos permitió desplegar e integrar “Aquí Contigo” en algunos flujos de trabajo ya establecidos en las universidades. Como ejemplo, se detallan algunas de las actividades que se realizaron en el marco del programa:

1. **Formación de tutores pares:** En el marco de la formación continua que reciben los tutores pares en varias universidades, se les realizó una capacitación con el objetivo central de alfabetizarlos en

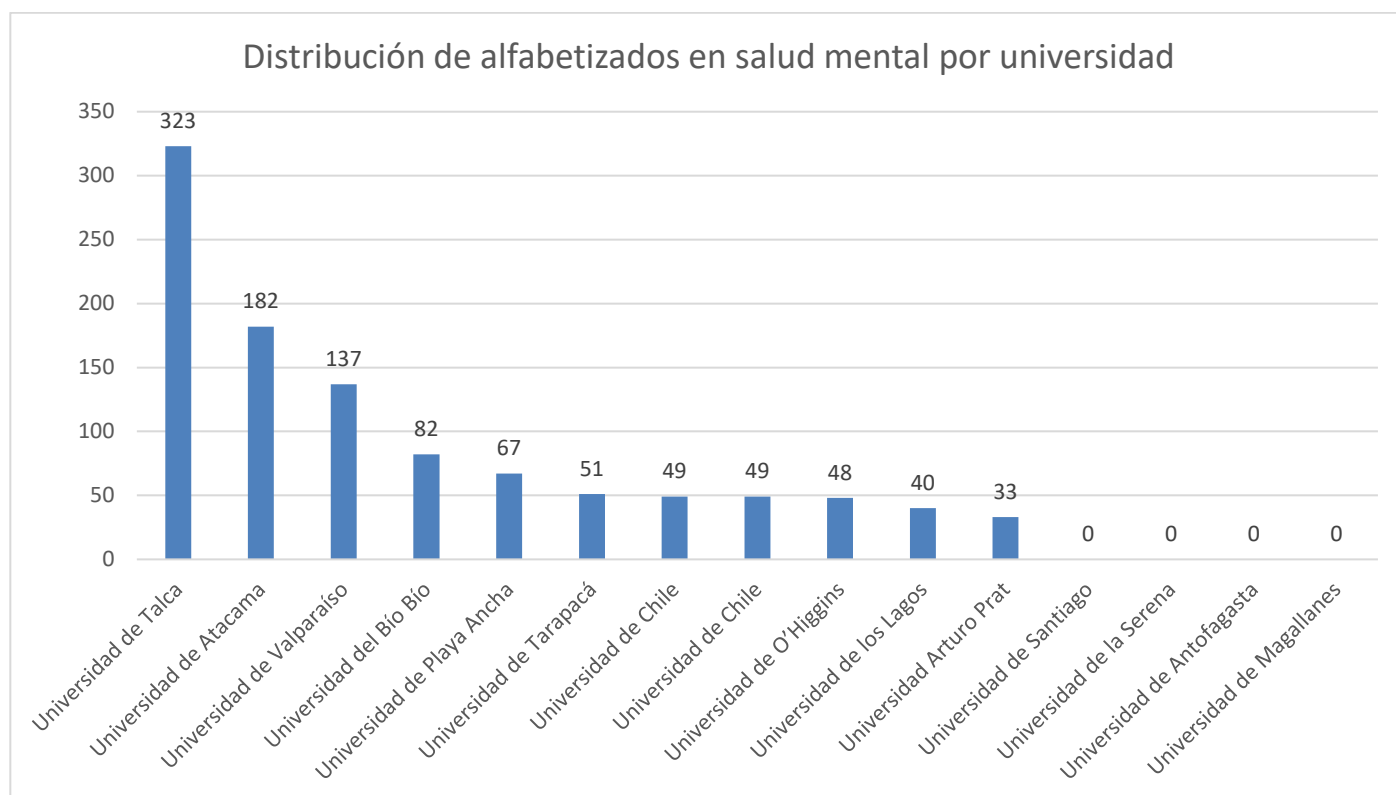


componentes de salud mental, utilizando “Aquí Contigo” como plataforma de apoyo. Esto implica conocer los recursos disponibles, las limitaciones, alcances y cómo compartirlo con compañeros/as de la universidad.

2. **Talleres temáticos con componente digital:** Muchas universidades cuentan con una parrilla de talleres relacionados a la salud mental que ejecutan cada semestre. Estos talleres abordan varias de las problemáticas comunes de salud mental que pueden afrontar los/as estudiantes. Dentro de estos talleres se incorporó explícitamente el componente de alfabetización en salud mental, recurriendo a documentos y videos de “Aquí Contigo”. Además, se invitó a visitar la plataforma como una forma de mantener presente lo trabajo en el taller y en caso de tener otras dudas o necesidades, de acuerdo con el alcance de esta.
3. **Intervenciones en aula:** En algunos contextos, cuando resultaba pertinente de acuerdo con los profesionales de las universidades, se realizaron intervenciones en aula de clases para alfabetizar en salud mental y presentar la plataforma “Aquí Contigo”. Estas intervenciones fueron realizadas principalmente en carreras del área de la salud, en las cuales resultaba pertinente debido al encuentro entre los objetivos de la alfabetización, los componentes de la plataforma, y la formación de los estudiantes. En estas actividades los académicos/as fueron considerados como participantes de la comunidad, ya que la actividad era impartida por profesionales de los centros de salud estudiantil u otros académicos, que participan en la mesa de salud mental.
4. **Charlas magistrales:** Se realizaron algunas charlas magistrales de alfabetización y salud mental con componente digital. En este caso los/as participantes corresponden a distintos miembros de la comunidad, principalmente académicos/as y estudiantes.
5. **Incorporación en atenciones personalizadas:** En algunos casos, profesionales clínicos han incorporado la alfabetización y uso de la plataforma en la práctica clínica. Esto no es generalizado, ya que es una herramienta complementaria que puede resultar pertinente frente a algunos casos con síntomas bajos o moderados y de acuerdo con el modelo terapéutico del/la profesional.

### 5.1. Participantes del programa de alfabetizados

A continuación, se presentan los resultados de participación en el programa de alfabetizados, compuesto por diversas actividades donde destacan principalmente los talleres de salud mental, realizados en cada universidad durante el 2024. Las listas de asistencias se encuentran disponibles en el siguiente [enlace \(listas de asistencia\)](#)



**El total de alfabetizados es de 1012**, lo que supera el indicador comprometido para el año de ejecución en curso, que era de 540 miembros de la comunidad. Respecto a las diferencias cuantitativas en el reporte de cada universidad, estas se explican principalmente por tres motivos que se desarrollan a continuación:

1. **Participación en la mesa de salud mental – RSDUE:** La RSDUE se compone de 14 universidades, sin embargo, no todas participan activamente en todas las mesas de trabajo. La Universidad de Santiago y la Universidad de la Serena no mantienen una participación en la mesa de Salud Mental y eso dificultó la realización de las actividades de alfabetización en sus centros de estudio. La Universidad de Magallanes y la Universidad de Antofagasta mantienen una participación esporádica, lo que afectó la factibilidad de generar actividades específicas de alfabetización. Se reconoce que la incorporación de “Aquí Contigo” en los flujos de trabajo requiere de compromiso y disposición de horas laborales para que sea logrado con pertinencia local.
2. **Estrategias previas en promoción de salud mental:** Las universidades han desarrollado distintas estrategias en las líneas promocionales y preventivas, algunas de estas, como los talleres temáticos de salud mental (ej. Ansiedad, ánimo, estrés) son espacios adecuados para incorporar la alfabetización. En otros casos las estrategias son más individuales (ej. Atención personalizada) o más

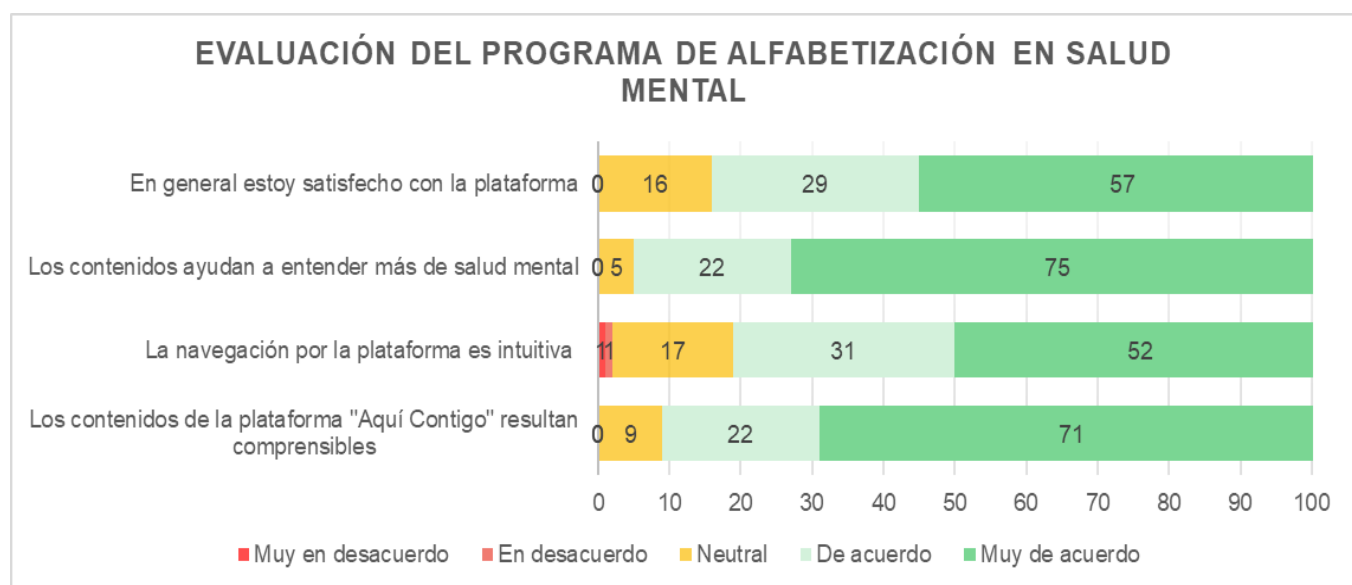
comunitarias (ej. Ferias), en cuyas circunstancias puede resultar menos pertinente la alfabetización utilizando Aquí Contigo.

3. **Gestión del cambio:** La cultura organizacional de algunas universidades permitió una ágil gestión del cambio con los/as profesionales de salud mental y equipos de salud en general, lo que facilitó la incorporación de la plataforma digital y la alfabetización en nuevas actividades o como herramientas adicionales en actividades que ya se realizaban. En algunas universidades este proceso resultó menos ágil y más paulatino, con una mayor necesidad de tiempo, apoyo y guía.

## 5.2 Evaluación del programa de alfabetización en salud mental

La evaluación del programa de alfabetizados se realizó con énfasis en la plataforma “Aquí Contigo” que es el producto de innovación que se agregó a los espacios de apoyo que las universidades ya realizan. Se tomó esta decisión en la mesa de salud mental debido a la relevancia de contar con esta evaluación específica sobre la capacidad de la plataforma para facilitar la alfabetización en salud mental de la comunidad. De los participantes, 103 personas respondieron la encuesta de forma voluntaria, para el análisis se eliminó una respuesta, luego de verificar con la representante de la universidad que el usuario había dado una respuesta errónea (invirtiendo los valores en la escala Likert). Los resultados consolidados se presentan en la ilustración número 4.

*Ilustración 5 Evaluación del programa de alfabetizados en salud mental*



Al transformar las respuestas a porcentajes de satisfacción, se obtienen los siguientes porcentajes:

1. **Los contenidos de la plataforma "Aquí Contigo" resultan comprensibles:** 90% de aprobación
2. **La navegación por la plataforma es intuitiva:** 82% de aprobación
3. **Los contenidos ayudan a entender más de salud mental:** 92% de aprobación
4. **En general estoy satisfecho con la plataforma:** 85% de aprobación.
5. **Promedio de satisfacción:** 87% de aprobación.

**El promedio de todas las evaluaciones es de un 87% de aprobación**, superando el indicador solicitado de 80%. Es destacable que la aprobación más alta es la relacionada con la alfabetización en salud mental, que corresponde al ítem número 3. El Excel con todas las respuestas y el cálculo de los promedios se encuentra disponible en el siguiente enlace: [Evaluación programa de alfabetización](#)

## 6.0 Conclusiones

Este informe presenta el estado actual del Programa de alfabetizados y talleres en salud mental implementado, correspondiente al resultado 3 del objetivo 4 de la RSDUE (OE4-R4). Se desarrolló el programa con foco en la implementación de la plataforma digital "Aquí Contigo", que constituye uno de sus principales componentes. A continuación, se presentan las conclusiones clave derivadas de su implementación:

**Lanzamiento y puesta en marcha de "Aquí Contigo":** El lanzamiento de la plataforma digital "Aquí Contigo" fue un hito clave para la RSDUE, si bien el lanzamiento oficial fue el 31 de mayo de 2024 la plataforma estuvo en operación con anterioridad y fue utilizada para la alfabetización. Esta plataforma se ha consolidado como un recurso fundamental para la alfabetización en salud mental de los miembros de la comunidad educativa, proporcionando información accesible, recursos multimedia, autoevaluaciones y acceso a canales de ayuda. Además, ofrece herramientas útiles para que los estudiantes enfrenten los desafíos de la vida universitaria, contribuyendo de manera significativa al bienestar estudiantil.

**Implementación e integración en flujos de trabajo de las universidades:** La plataforma y las estrategias de alfabetización han logrado integrarse de manera rápida y eficiente en varias de las universidades participantes. La flexibilidad del programa ha permitido que cada institución adapte la plataforma a sus procesos internos y a sus propias estrategias de promoción de la salud mental, facilitando su aceptación y uso dentro de las comunidades educativas. Sin embargo, cabe destacar que esta integración ha sido más efectiva en algunas instituciones que en otras. Algunas causas de lo anterior son la capacidad de integración de las estrategias previas de salud mental con la alfabetización, utilizando plataformas digitales. También la capacidad de gestionar y generar cambio en las prácticas de apoyo que realizan las unidades de salud mental.

Finalmente, se observa que la participación en la mesa de salud mental, espacio en el cual se generan acuerdos y se toman decisiones, es fundamental para la integración de la alfabetización en salud mental mediante la plataforma digital en las universidades. Sin esta participación se desconoce el propósito, las mejores prácticas y cómo funciona la usabilidad de la plataforma. Los tres puntos anteriores sugieren áreas de mejora, especialmente en la participación de actores claves en la mesa de Salud Mental y la difusión efectiva de “Aquí Contigo” en las comunidades.

**Desafíos en la implementación:** En 2024, se registró la alfabetización de 1012 miembros de las comunidades universitarias, mediante las diversas actividades realizadas para tributar a este objetivo. Sin embargo, se han identificado varios desafíos en su implementación. La participación desigual de las universidades en la Mesa de Salud Mental, la diversidad de estrategias previas de promoción de la salud mental, y las dificultades en la gestión del cambio organizacional han generado diferencias en los niveles de adopción del programa. Se hace necesario continuar con estrategias de acompañamiento que permitan un mayor desarrollo del programa en cada universidad, aprovechando instancias clave del año académico, como los periodos de inducción de nuevos estudiantes. Como futuros desafíos es relevante seguir evaluando el impacto de la plataforma, su integración en los flujos de trabajo, ajustar las estrategias según los resultados obtenidos, incorporar nuevas funcionalidades y continuar apoyando a las universidades para lograr una implementación más homogénea y efectiva.

**Diversificación de actividades de alfabetización:** La alfabetización en salud mental se ha fortalecido mediante una amplia gama de recursos y actividades tanto presenciales como virtuales, apoyadas por "Aquí Contigo". Entre estas actividades destacan la formación de tutores pares, la inclusión de talleres temáticos, intervenciones en aula, charlas magistrales y el uso de la plataforma en el contexto clínico. Cada una de estas acciones ha contribuido a enriquecer el programa y permitir un enfoque más personalizado, adaptado a las necesidades de cada comunidad universitaria.

Finalmente, el Programa de Alfabetización en Salud Mental cumple con los objetivos establecidos por la RSDUE, al facilitar que las universidades participantes brinden a toda su comunidad conocimientos y herramientas clave sobre salud mental. La herramienta “Aquí Contigo” cuenta con potencial para seguir aumentando sus funcionalidades y sirviendo al propósito de mejorar la salud mental de las comunidades universitarias.

## 7.0 Anexos

- **Anexo N°1: Guía de uso y registro de la plataforma “Aquí Contigo” en el marco de los talleres de alfabetización.**

### I. Descripción de la plataforma

La plataforma de salud mental [“Aquí Contigo”](#) de la RSDUE se ha creado con el fin de promover la alfabetización en salud mental de la comunidad universitaria, con especial foco en los/as estudiantes. Mediante la alfabetización en salud mental, se busca la promoción de hábitos saludables, autocuidado y cuidado comunitario, y generar prevención de la emergencia de trastornos de salud mental. Las secciones que componen la plataforma son las siguientes secciones:

**Sección “Para mí”:** Esta sección se organiza en 4 subsecciones distintas, estas son: “Estoy sintiendo” , “Estoy viviendo” , “Quiero saber más de salud mental” y “Estrategias para cuidar mi salud mental”. Cada subsección cuenta con recursos informativos relacionados a los tópicos abordados.

**Sección “Para un/a amigo/a”:** Esta sección tiene recursos en su página principal y en la subsección “ayudar a otros”.

**Sección “Vida universitaria”:** Esta sección cuenta con recursos de apoyo para algunos desafíos de la vida universitaria, que pueden gatillar sintomatología si no se resuelven adecuadamente.

**Sección “Iniciar sesión”:** Mediante el correo institucional, los/as estudiantes pueden acceder a un perfil propio en el cual pueden encontrar un cuestionario de síntomas comunes (GAD-7 y PHQ-8) y un cuestionario de alfabetización en salud mental (TMHHSCG), que les permite autoevaluar sus conocimientos, posible estigma hacia personas con afecciones de salud mental y actitud hacia la búsqueda de ayuda propia y de terceros. Los recursos de la plataforma están diseñados para promover el autoconocimiento, reducir el estigma asociado a salud mental y favorecer la búsqueda de ayuda, cuando es necesario.

### II. Sugerencias de uso de la plataforma “Aquí Contigo” en el marco del programa de alfabetizados.

La accesibilidad y disponibilidad de la plataforma permite un uso versátil y adaptable a la realidad de cada institución. En todas las situaciones se sugiere explicar el propósito de la plataforma y los potenciales beneficios, destacando los recursos disponibles y su creación en el marco de la RSDUE.

A continuación, se realizan algunas sugerencias de uso que pueden ser adaptadas en cada universidad.

**Como componente digital en talleres de prevención y tratamiento:** La plataforma “Aquí Contigo” puede ser un soporte dentro de la ejecución de estas actividades que permita a los/as participantes acceder a contenido de salud mental de manera flexible, sin restricciones de tiempo o ubicación. Además, se pueden utilizar los

contenidos específicos de la plataforma para psicoeducar a los/as participantes sobre temas relevantes, como la ansiedad, la depresión, el manejo de las redes sociales, entre otros disponibles. Estos contenidos pueden servir como punto de partida para promover un diálogo enriquecedor y situado entre los/as participantes, facilitando la reflexión, el intercambio de experiencias y la búsqueda de soluciones conjuntas.

**Como estrategia de promoción de salud mental:** Consistente con el objetivo de alfabetizar en salud mental, la plataforma puede ser utilizada en campañas masivas que busquen sensibilizar, psicoeducar, disminuir el estigma y/o promover la búsqueda de ayuda.

**Apoyo en la formación de tutores de salud mental (centinelas, gatekeepers, otros):** La diversidad de contenidos presentes en la plataforma, sus videos y funcionalidades puede resultar útiles en los talleres formativos destinados a estudiantes pares que promueven la salud mental en sus compañeros.

**Herramienta para los tutores de salud mental:** La plataforma se puede utilizar como una herramienta para que los pares realicen psicoeducación y acompañen a sus compañeros/as. Los/as tutores pueden aprovechar los recursos de la plataforma, como artículos, videos educativos y cuestionarios de autoevaluación, para abordar temas específicos de salud mental en sesiones de tutoría individual o grupal.

### III. Registro de indicadores

Subir a la respectiva carpeta las listas de asistencias de los talleres u otras actividades similares de alfabetización en salud mental, indicando la fecha de la actividad y el título de esta. Los/as participantes pueden ser estudiantes, académicos/as y/o profesionales.

Evaluar la satisfacción de los estudiantes con la plataforma utilizando el formulario de Google drive.

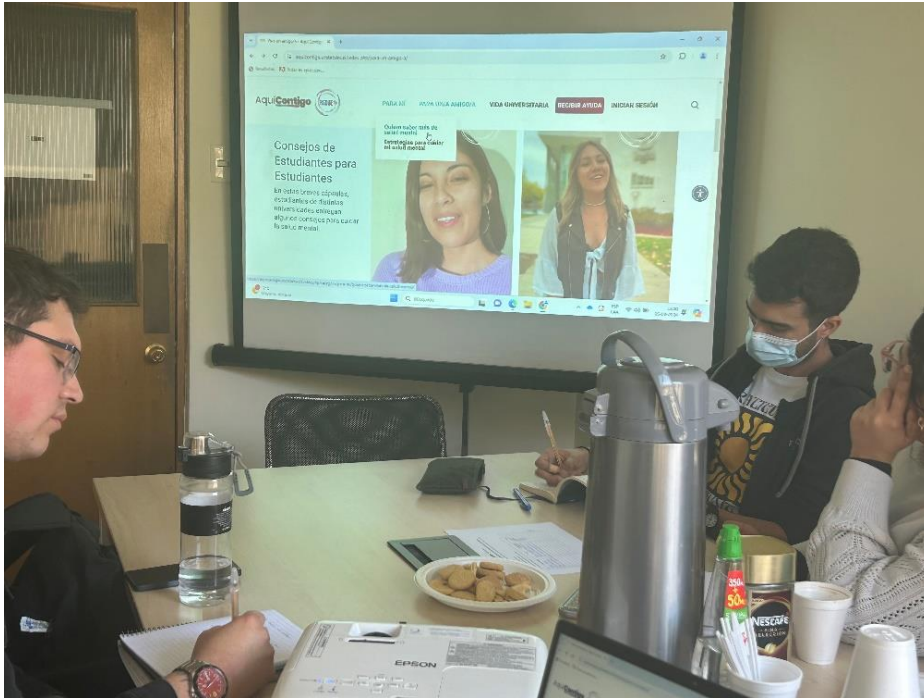
En lo posible subir fotografías de las actividades para ser informadas a Mineduc y difundir en RR.SS. de la RSDUE.



- **Anexo N° 2: Fotografías de algunas actividades realizadas**

En este apartado se presentan fotografías de algunas actividades realizadas, el propósito es que se reconozca el tipo de actividad. Estas fueron realizadas en distintas casas de estudio.

1. Alfabetización a centros de estudiantes y tutores pares.



2. Taller de alfabetización para estudiantes.



### 3. Alfabetización en el contexto de feria de salud.



### 4. Alfabetización en actividad en aula.



## 5. Alfabetización en el contexto de charla.



## 6. Invitación a ingresar a la plataforma para la alfabetización.

