

## DE SALUD MENTAL

# Taller fortaleció emociones de adultos mayores

**CONSTITUCIÓN.** Con una valiosa jornada de reflexión y aprendizaje, el departamento de Salud y el Cecosf Chacarillas acercaron la salud mental a la comunidad, a través de un taller realizado junto al Club Adulto Mayor Recuerdos del Ayer.

La actividad, denominada “Taller Salud Mental, de emociones y aprendizajes”, reunió a una veintena de adultos mayores en un espacio de conversación íntimo y participativo, donde se abordaron temáticas claves como el manejo de las emociones, la importancia de la escucha activa y la necesidad de cultivar la salud mental en todas las etapas de la vida.

El encuentro fue guiado por el psicólogo Luis David Contreras Chamorro, acompañado de la gestora comunitaria Scandra Cisternas Najle, quienes facilitaron dinámicas y ejercicios prácticos que permitieron a los asistentes expresar sus senti-

mientos, compartir experiencias de vida y reconocer la relevancia del autocuidado emocional.

“El propósito de este taller fue abrir un espacio seguro donde nuestros adultos mayores pudie-

ran hablar de lo que sienten, reflexionar sobre su propia historia y descubrir nuevas herramientas para enfrentar el día a día. La salud mental no tiene edad, siempre es tiempo de aprender a es-

cucharnos y a cuidarnos”, señaló el psicólogo Luis David Contreras.

La jornada estuvo marcada por momentos de gran emotividad y compañerismo. Así lo destacó Rosa González, integrante del Club Recuerdos del Ayer, quien expresó, “para nosotras fue muy bonito poder hablar de cosas que, a veces, guardamos en silencio. Aprendimos que no estamos solos, que podemos apoyarnos entre nosotros y que siempre se puede seguir aprendiendo, aunque seamos mayores”.

Al cierre de la jornada, el equipo de salud agradeció el entusiasmo y compromiso de los participantes, subrayando que estas instancias son parte del compromiso permanente del departamento de Salud de Constitución por llevar la salud mental a cada rincón de la comuna, sin distinción de edad ni condición social.



Con talleres como este, desde las APS de la Perla del Maule, confirman que el bienestar emocional es un derecho de todos y una tarea compartida entre comunidad y profesionales.