



Revista Bibliográfica Cultural

Recomendaciones Bibliográficas
Efemérides Literarias
Noticias de Interés
Entretenimiento

**Sistema de Bibliotecas
IPLACEX**

Nº 4 · AÑO 2 - JUNIO 2021

Salud mental en tiempos de confinamiento

Si hay una palabra que podría resumir lo que hemos vivido en el último año y tres meses, sería “inestabilidad”. Desde los cambios en las cuarentenas, pasando por la pérdida de empleos o ingresos, hasta la enfermedad o partida inesperada de seres queridos producto de la pandemia, las experiencias del último tiempo nos han golpeado duro, y han dejado secuelas tanto en lo colectivo como en lo personal, sobre todo en nuestra salud mental.

Y es que, si nuestra vida ya era compleja antes de la pandemia, no es de extrañar que ahora estemos experimentando mucha más ansiedad, angustia y malestar de lo habitual. A quienes estudian a distancia, sumado al hecho de adaptarse a una nueva modalidad de estudio, a compatibilizar responsabilidades laborales, familiares y académicas, se suman todos los desafíos y situaciones producto de la crisis sanitaria: organizar una nueva

rutina entre el teletrabajo o la búsqueda de empleo, el estudio de la(o)s hija(o)s desde el hogar, tolerar meses de encierro, afrontar la soledad o las dificultades en la convivencia familiar, entre tantas otras situaciones nuevas.

No obstante, las crisis no sólo traen grandes desafíos, sino también importantes aprendizajes. Si hay algo que podemos rescatar de todo esto, es que, hoy en día, la salud mental se posiciona como una prioridad en nuestra sociedad. Y esto se puede ver, tanto en la población general, como en contextos locales. Mientras que las consultas de salud mental han incrementado notoriamente durante la pandemia a nivel país, también ha sido así dentro del Programa de Apoyo Socioafectivo, en el cual, cada vez más estudiantes solicitan apoyo. El Programa, además de las acciones de Promoción y Prevención, contempla

instancias de Intervención, en las cuales los alumnos pueden recibir sesiones individuales de atención psicológica, orientadas a brindar herramientas, apoyo y contención emocional, tanto en el plano motivacional, académico como socioemocional.

Si bien la pandemia y sus efectos están fuera de nuestro control, algo sobre lo cual sí tenemos control, es sobre nuestras acciones y decisiones. Priorizar nuestra salud mental es una forma de fomentar nuestro autocuidado, y, por ende, de acercarnos a experimentar un mayor bienestar.

Si sientes que te gustaría recibir un apoyo más personalizado en estos momentos, en el Programa de Apoyo Socioafectivo estaremos siempre disponibles para recibirte.



Pamela Cardemil Alegría

Psicóloga Tutora del Programa de Apoyo Socioafectivo
Campus Educación a Distancia IPLACEX



Descargable desde Biblioteca Virtual
Colección Libros Electrónicos

[DESCARGA AQUÍ](#)

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

PROGRAMA DE ASIGNATURA · PSICOPATOLOGÍA Y SALUD MENTAL

La psicopatología, la psiquiatría y la salud mental: sus paradigmas y su integración

Gustavo Adolfo Apreda

Los objetivos generales que plantea este libro son sentar las bases teóricas para la integración de las ciencias naturales y humanas, a partir de la construcción de una nueva epistemología que contemple la inclusión del sujeto en la generación del conocimiento científico. Solo a partir de esta inclusión será posible tal integración.

Los objetivos específicos que se trazan son, que ninguno de los modelos epistemológicos de la psicopatología y la psiquiatría actual (que obedecen a presupuestos ideológicos distintos), pueden explicar por separado, la multicomplejidad y multidimensionalidad de un sujeto con un trastorno psíquico.

Ha llegado el momento de aplicar un pensamiento interaccionista y por ende un modelo integracionista, que permita construir una epistemología más acorde con la realidad psicopatológica. Se postula una epistemología psiquiátrica donde se supere el dualismo cartesiano (soma-psyche).

La realidad del sujeto humano, sano o enfermo, es la integración de lo psíquico, lo somático y lo socio-cultural.

El sujeto es, pues, naturaleza y cultura. Así, al estatuto biológico del hombre, se lo debe enriquecer y ampliar con el estudio vivencial, de sus modos de existencia y de su-estar-en-el-mundo. Estas dos vertientes son inseparables a la hora de pensar una epistemología psicopatológica integradora.

Apreada, G. A. (2010). *La psicopatología, la psiquiatría y la salud mental: sus paradigmas y su integración*. Editorial de la Universidad Nacional de La Plata.

Recomendaciones bibliográficas

PSICOANÁLISIS,
SALUD PÚBLICA
Y SALUD MENTAL EN CHILE



Descargable desde Biblioteca Virtual
Colección Libros Electrónicos

DESCARGA AQUÍ

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

PROGRAMA DE ASIGNATURA · PSICOPATOLOGÍA Y SALUD MENTAL

Psicoanálisis, salud pública y salud mental en Chile

Ricardo Aveglio

Los analistas, en el contexto del «derecho igualitario» podemos hacer valer la diferencia ofreciendo a los pacientes algunos encuentros en los que perder un goce y ganar saber, un saber-hacer. Para ello vale matizar el «para todos», de este igualitarismo garantista, con un «para todos, los que quieran». De esta forma puede llegar a restituirse, en la clínica en contextos de salud pública, la condición del sujeto que puede llegar a ser rechazada cuando los ideales de igualdad se traducen en garantías, guías clínicas, protocolos y algoritmos reduciendo el malestar clínico a una condición biomédica. La posición del analista reclama el consentimiento y la responsabilidad en la elección de goce del sujeto que subyace a todo «para todos».

Aveglio, R. (2013). *Psicoanálisis, salud pública y salud mental en Chile*. RIL editores.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Factores que intervienen en riesgo suicida y parasuicida en jóvenes chilenos

Alexis Soto Salcedo, Patricia Villarroel Grüner y Alex Véliz Burgos

El establecimiento de factores intervinientes en riesgo suicida y parasuicida trae consigo una serie de conceptualizaciones que este artículo contempla en primer lugar y que posteriormente presenta de forma ordenada y simple, gracias a una revisión sistemática que da cuenta de estudios realizados principalmente en el continente americano, y especialmente considerando la dinámica chilena en este aspecto. Como principales resultados se establece la explicitación de factores personales, familiares y de contexto tanto sociales como comunitarios, que son revisados desde diversos autores y que sin duda aportan por un lado a la comprensión primaria de riesgo suicidio y de paso se convierten en un insumo fundamental para el diseño y construcción de programas de prevención de la conducta suicida.

Soto, A., Villarroel, P., y Véliz, A. (2020). Factores que intervienen en riesgo suicida y parasuicida en jóvenes chilenos. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 1-12. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.672>

Descargable desde Biblioteca Virtual · Colección Recursos Complementarios

DESCARGA AQUÍ

Clima educativo y su relación con la salud mental de alumnos universitarios chilenos

Cristhian Pérez Villalobos, Pamela Maldonado García, César Aguilar Aguilar y Mayra Acosta Pérez

Este estudio analiza la relación entre clima educativo y salud mental en alumnos universitarios de primer año. 576 alumnos fueron encuestados, evaluándose tres problemas de salud mental: sintomatología ansiosa, sintomatología depresiva y consumo problemático de alcohol, y tres fortalezas: autoestima, satisfacción vital y optimismo. Adicionalmente, se evaluó el clima educativo. Los resultados muestran que aunque la salud mental se asocia al clima educativo, la percepción que se tiene de los pares en el proceso educativo es la dimensión del clima que más se asocia a una salud mental positiva. Los resultados obtenidos resaltan que las variables contextuales se asocian a la salud mental y destacan la injerencia que las universidades tienen y pueden tener en el bienestar de su estudiantado.

Pérez, C., Maldonado, P., Aguilar, C., y Acosta, M. (2013). Clima educativo y su relación con la salud mental de alumnos universitarios chilenos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXII(3), 257-268.

Colección **virtual pro**

Webinar: salud y bienestar del personal en el teletrabajo Acsendo

Seminario web sobre cómo generar una cultura laboral que favorezca la salud emocional y mental y mantenga un entorno de trabajo seguro, consejos prácticos para mejorar el clima laboral, comprensión de métricas de salud de los empleados y prevención los riesgos laborales a través de la actividad física.

Acsendo. (2020, Abril 23). *Webinar: salud y bienestar del personal en el teletrabajo* [Video]. YouTube.

Descargable desde Biblioteca Virtual · Colección Virtual Pro

[DESCARGA AQUÍ](#)

Webinar: salud ocupacional en tiempos de Covid-19 Facultad de Medicina UC

Este seminario web se centra en las experiencias aprendidas en medio de esta emergencia sanitaria en torno a la salud de los trabajadores y como adaptarse a la nueva dinámica.

Facultad de Medicina UC. (2020, Julio 27). *Webinar: salud ocupacional en tiempos de Covid-19* [Video]. YouTube.

Descargable desde Biblioteca Virtual · Colección Virtual Pro

[DESCARGA AQUÍ](#)

Colección **AVON, videos academicos**

Mental health special

Sharon Adam, Lyndon Bruce, Michael Duffy, Janine Finlay, Valerie Mellon (Directors), Jacqueline Smith (Productor ejecutivo), Matt Barrett (Productor serie) y BBC Studios.

Este éxito de larga duración está detrás de la publicidad y los titulares para encontrar la verdad sobre lo que es bueno para su salud. El equipo busca las últimas investigaciones y realiza experimentos importantes con cientos de voluntarios. ¿Cuál es la mejor manera de vencer al estrés? ¿Es el aceite de coco realmente el alimento maravilloso que se dice que es? ¿Es mejor comer carbohidratos por la mañana o por la noche? ¿Deberíamos levantarnos una hora después? Con dos nuevos presentadores que aportan su experiencia al equipo, incluida la salud mental, esta serie ofrece el asesoramiento en el que puede confiar.

Adam, S., Bruce, L., Duffy, M., Finlay, J., Mellon, V. (Directores), Smith, J. (Productor ejecutivo), Barrett, M. (Productor serie), y BBC Studios. (2017). *Trust me I'm a doctor. Series 7, Episode 1, Mental health special* [Video]. BBC Worldwide.

Descargable desde Biblioteca Virtual · Colección Videos Académicos

[DESCARGA AQUÍ](#)

Adventures in mental health

Palmer Holton y Wake Forest University. Graduate School of Arts and Sciences. Visual Storytelling Consortium

Adventures in mental health, un corto animado de 25 minutos, presenta cuatro episodios caprichosos y reflexivos de la vida de un consejero de salud mental de larga data. Aunque dicho con sensibilidad y empatía, el estilo de animación y el tono narrativo recuerdan al espectador que los temas más serios se pueden contar mejor con una sana dosis de humor.

Holton, P., Wake Forest University. Graduate School of Arts and Sciences. Visual Storytelling Consortium (Productores), y Holton, P. (Director). (2019). *Adventures in mental health* [Video]. Publicado privadamente.

Descargable desde Biblioteca Virtual · Colección Videos Académicos

[DESCARGA AQUÍ](#)

Programa fomento lector · literatura recreativa



OIII: Arquitectura de la mentalidad

Héctor Hernández Montecinos

Este libro cierra todo lo que Héctor Hernández Montecinos hizo en poesía desde los 19 años. Su obra total denominada *Arquitectura de la Mentalidad* comenzó en 1999 con la escritura de *La Divina Revelación* y continuó con la publicación de *Debajo de la Lengua* en 2009. Es decir, se trata de la tercera y última parte de un trabajo

ininterrumpido a lo largo de dos décadas. Se ha dicho que esta poética es una de las más anómalas e insólitas. Previsoramente lúcida de la catástrofe después de la cual serán necesarios nuevos mitos, nuevas alegorías. OIII ocurre justamente luego de dicha catástrofe, en un mundo donde la humanidad es un recuerdo y el único testimonio son estos escritos anónimos, colectivos, dispersos.

Hernández, H. (2020). *OIII Arquitectura de la Mentalidad*. RIL editores.

Descargable desde Biblioteca Virtual
Colección Libros Electrónicos

[DESCARGA AQUÍ](#)

Efemérides destacadas del mes



05/06/1898

Nace **Federico García Lorca**, poeta y dramaturgo español. Cursó sus estudios en humanidades y realizó bachilleratos en filosofía y letras. Conoció a grandes exponentes de las artes españolas, integrando la llamada Generación del 27. Estando en la universidad publicó su primer libro de prosa, **Impresiones y paisajes** en 1918. Su primera obra teatral, **El maleficio de la mariposa** se estrenó en 1920.

García Lorca, junto con sus compañeros de la Generación del 27, solían escribir sobre el amor, la justicia y sus injusticias y acerca de la muerte. Estas corrientes artísticas en plena guerra civil española comenzaron a llamar la atención en los bandos involucrados y Federico, un autoproclamado antifascista, fue fusilado por la guarda civil durante el golpe de estado en Granada.

Obra destacada: **Poema del cante jondo** (1921), **Romancero gitano** (1928), **Poeta en Nueva York** (1930), **La zapatera prodigiosa** (1930), **Así que pasen cinco años** (1931), **Bodas de Sangre** (1933), **Yerma** (1934), **Doña Rosita la soltera o el lenguaje de las flores** (1935), **La casa de Bernarda Alba** (1936), **Sonetos del amor oscuro y diván del Tamarit** (1936).



06/06/1875

Nace **Thomas Mann**, escritor alemán.

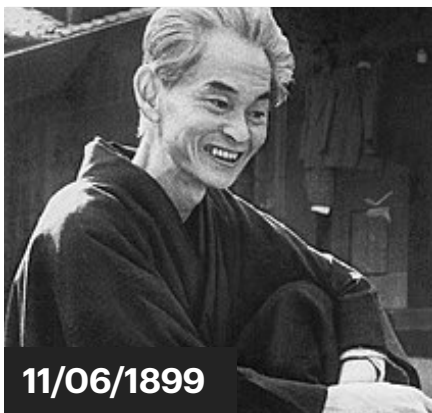
Su variada colección de títulos se inclina hacia un análisis sociopolítico y lo humano, mezclando la ficción con la búsqueda de la verdad y el retrato de las turbulencias de la época. El cuento corto **La muerte en Venecia** (1912) comienza a darle más notoriedad mundial al ser adaptada exitosamente al cine. La obra retrata la vida de un retirado escritor que, al conocer a un apuesto joven en medio de una crisis en Venecia, comienza a cuestionar sus decisiones y responsabilidades en la vida.

Obtuvo el Premio Nobel de Literatura en 1929 por su gran novela **Los Buddenbrook**, basada en su propia familia y reconocida como una de las obras clásicas de la literatura contemporánea.

Cuando el nazismo alcanzó su apogeo en Alemania, Mann se establece en Estados Unidos donde publica **Doctor Fausto** (1947) una de sus obras más destacadas, que habla del régimen y sus consecuencias.

Obra destacada: **Los Buddenbrook** (1901), **La muerte en Venecia** (1912), **La montaña mágica** (1924), **José y sus hermanos** (1933), **Carlota en Weimar** (1939), **Doctor Faustus** (1947)

Efemérides destacadas del mes



Nace **Yasunari Kawabata**, escritor japonés. Cursó estudios de literatura en la Universidad de Tokio, donde revivió a la revista Shinjichō (Nueva tendencia del pensamiento). En esta comenzó a publicar sus particulares trabajos enfocados en la soledad, la naturaleza y el amor. Se enfoca en la prosa y las novelas de un estilo más contemporáneo al clásico japonés, sin perder su identidad. La sensación de soledad y preocupación por la muerte que impregna gran parte de su escritura madura posiblemente se derive de la soledad de su infancia (quedó huérfano temprano y perdió a todos sus parientes cercanos cuando aún era joven)

En 1937 publica su obra más conocida, ***País de nieve*** y en 1968 es galardonado con el Premio Nobel de Literatura por “su maestría narrativa, que con gran sensibilidad expresa la esencia de la mentalidad japonesa”. Cuando Kawabata aceptó el Premio Nobel, dijo que en su obra trató de embellecer la muerte y buscar la armonía entre el hombre, la naturaleza y el vacío. Se suicidó tras la muerte de su amigo Mishima Yukio.

Obra destacada: ***La bailarina de Izu*** (1926), ***País de Nieve*** (1947), ***Mil grullas*** (1952), ***El sonido de la montaña*** (1954), ***El maestro de Go*** (1954)



Nace **Dan Brown**, escritor y músico estadounidense. Comenzó a escribir al sentirse inspirado por las conspiraciones y secretos de Estado, la religión y la ciencia. Su primera novela, ***La fortaleza digital*** (1998) fue criticada por el sector intelectual al considerar su escaso manejo del tema, sin embargo, fue un éxito a nivel comercial. Brown no se dio por vencido con las conspiraciones y comenzó a escribir una saga de libros del profesor Robert Langdon. ***Ángeles y demonios*** (2000) es la primera novela de la serie que sigue al protagonista en la búsqueda tras las conspiraciones de La Iglesia y el Vaticano para elegir a un nuevo Papa. En cada entrega, el profesor se verá involucrado en alguna conspiración y envuelto en la acción que desencadenan los antagonistas. Algunas de estas aventuras han sido llevadas al cine con gran éxito.

Obra destacada: ***La fortaleza digital*** (1998), ***Ángeles y demonios*** (2000), ***La conspiración*** (2001), ***El código Da Vinci*** (2003), ***El símbolo perdido*** (2009), ***Inferno*** (2013), ***Origen*** (2017)

Escritora destacada del mes



Marguerite Yourcenar (08/06/1948 – 17/12/1987)

“La amistad es, ante todo certidumbre, y eso es lo que la diferencia del amor.”

El 8 de junio de 1948 nace **Marguerite de Crayencour**, en Bélgica. Desde su adolescencia demostró particular interés en la literatura y comenzó a publicar bajo el nombre de Marguerite Yourcenar, anagrama de su apellido.

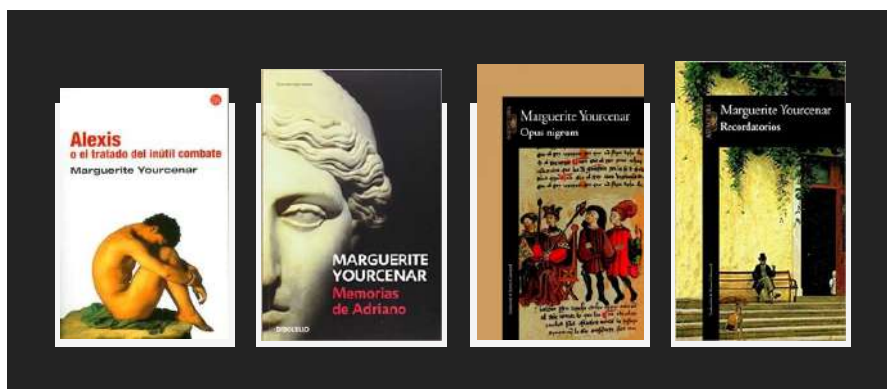
Su particular forma de dar vida a sus escritos y recrear la historia y sus diálogos la hicieron merecedora de ser la primera mujer en entrar como miembro a la Academia Francesa.

La obra de Yourcenar varía entre los géneros de la literatura, los poemas, las obras de teatro y hasta traducciones que realizaba de aclamadas obras como las de Henry James y Virginia Woolf al francés.

En 1951 publicó **Memorias de Adriano**, una obra que llevó más de diez años en escribir debido a su minuciosa investigación. Siempre atraída por la poesía griega y romana, la historia antigua y contemporánea; la perfeccionista autora re imaginó la historia y le dio tintes literarios.

Sus múltiples viajes por Europa y Estados Unidos le dieron una visión fresca y veraz de las situaciones sociales y políticas que pasaba la sociedad en esos momentos. Sus variados escritos como ensayos, libros y poemas abarcan diversos temas, sin embargo, la revisión histórica es sin duda su fuerte. Uno de sus mayores éxitos **Opus nigrum** (1968) retrata la búsqueda del conocimiento y libertad que la misma autora anhelaba.

Obra destacada: **Alexis, o el tratado del vano combate** (1929), **Fuegos** (1936), **El tiro de gracia** (1939), **Memorias de Adriano** (1951), **Electra o la caída de las máscaras** (1954), **El denario del sueño** (1959), **Opus nigrum** (1968), **Recordatorios** (1974), **El Tiempo, gran escultor** (1987)



Actividades y novedades del sistema de bibliotecas IPLACEX



WEBINAR

El Sistema de Bibliotecas en conjunto con la Dirección de Asuntos estudiantiles y su programa de Socio afectividad, invita a la comunidad académica al conversatorio **SALUD MENTAL EN MEDIO DE LA CRISIS**, a cargo del Dr. Jorge Salgado, Médico por la Universidad de Guayaquil, Especialista en Psiquiatría por la Universidad Católica de Argentina, Magister Internacional (MBA) en Gestión de Instituciones de Salud por la Universidad Andrés Bello, el cual cuenta adicionalmente con una Maestría en Prevención en Drogedependencia.

En este webinar podrás entender y comprender cómo se ve afectada la salud mental en tiempos de confinamiento, lo que estamos viviendo como sociedad, además las formas de prevenir y afrontar las situaciones derivadas, consejos y recomendaciones.

Actividad vía zoom programada para el jueves 17 de junio a las 19:00 horas.

PREMIACIÓN 2° CONCURSO DE LITERATURA CREATIVA

El 29 de abril se dio a conocer los tres ganadores, que el jurado cuidadosamente seleccionó de entre los 30 finalistas de la segunda edición del Concurso de Literatura Creativa del Sistema de Bibliotecas Iplacex. Te invitamos a conocerlos y a leer las narrativas ganadoras.



1er lugar

El Principito - Antoine de Saint-Exupéry

Liliana Pedreros Valenzuela

Carrera Trabajo Social

El simple ejercicio de escribir sentimientos y pensamientos en un papel, además de ser un acto de valentía, nos permite crear un espejo de nosotros mismos, reflejando en cada línea nuestras vivencias, quienes somos y lo que se oculta celosamente al mundo...

Me inspiré en el Principito por la simpleza de sus relatos, porque es un libro conocido universalmente y porque tengo la convicción que, todo adulto (en algún momento de sus vidas) ha deseado volver a ser un niño...

[Leer aquí](#)



2do lugar

Persuasión - Jane Austen

Yohelis Carolina Berrios Zambrano

Carrera Técnico en RRHH

Jane Austen, llegó a mi vida en mi adolescencia de la mano del cine, después vinieron sus libros. Mi madre nunca ha leído una página de Jane, pero no le ha hecho falta, su estilo de crianza tiene paralelo en la obra Persuasión, ella como Lady Russell actuaron desde el amor dando los consejos que su experiencia les otorgaba e interviniendo duramente cuando Anne o yo lo necesitamos, aunque algunas veces estaban tan equivocadas como nosotras. Un enlace inadecuado ha sido un miedo y peligro constante tanto en la fantasía como en la realidad para las familias, y creo que el haber tenido la guía de mis padres en "cosas del Amor", donde uno se empeña en llevar la contraria me ha ayudado a pedir y seguir consejos de ellos y de las personas adecuadas tanto en ese aspecto como en otros de mi vida sin poner resistencia y casi siempre con feliz desenlace. Debo a Persuasión la escucha atenta a las palabras de aquellos que me quieren y que han vivido más, pero a atender de igual forma a mi corazón.

[Leer aquí](#)



3er lugar

El Principito - Antoine de Saint-Exupéry

Hugo Enrique Cortez González

Carrera Técnico en Comercio Exterior

Quién en algún momento de su juventud no ha leído "El Principito" y ha querido conocer nuevos mundos en busca de una respuesta a su existencia, a mí me ocurrió y descubrí cual era mi destino y me fue imposible no asociar esta maravillosa historia con los acontecimientos que me sucedieron y siguen sucediendo hasta hoy.

[Leer aquí](#)

Mención honrosa

Yo antes de ti - Jojo Moyes

Camila Rivero Sierra

Carrera Técnico en Administración de Empresas

[Leer aquí](#)

ACADEMIC VIDEO ONLINE



Los invitamos a utilizar la nueva suscripción de videos académicos en línea Alexander Street, la cual se encuentra disponible a través de nuestra Biblioteca Virtual. Revisa el video de introducción a esta plataforma en <https://bit.ly/3uJq9Wd>

1. Introducción del producto (impacto y características)
2. Acceso a la biblioteca virtual
3. Demostración (principales funcionalidades)

IPLACEX participa en los webinar de tafe directors de australia



IPLACEX participó, gracias a la colaboración de Gonzalo Tomarelli (Rector la institución), en los ciclos de webinar organizados por Technical and Further Education Directors (TAFE) de Australia. Instancia que contó con el apoyo de Fundación Chile, Vertebral y la red de CFT estatales de Chile.

Las charlas en las que el rector de IPLACEX participó son: “Challenges and opportunities for the TVET sector in 2021” y “Online/blended learning in TVET: sharing of best practices from Australia”.

[LEER NOTICIA AQUÍ](#)

[LEER NOTICIA AQUÍ](#)

Nuevos diplomados para funcionarios municipales



Revisa la columna de opinión de Jacques Roux, Jefe regional de la Subdere, en el Diario El Pingüino, donde comenta acerca del programa dirigido a funcionarios municipales que busca capacitar este año por primera vez a aquellos que no cuentan con título técnico o profesional, a fin de fortalecer el capital humano en materias relacionadas con la Planificación Estratégica, y donde IPLACEX juega un importante rol.

[LEER NOTICIA AQUÍ](#)

OIT estima que 41% de quienes trabajan en casa se sienten estresados



Te invitamos a leer el artículo realizado en la sección Salud y bienestar de Biobío Chile, sobre las preocupantes cifras entregadas por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), respecto al aumento de estrés entre los trabajadores que están realizando sus actividades desde su hogar, y como éste ha ido afectando la salud mental del chileno.

[LEER NOTICIA AQUÍ](#)

Guía para entender la nueva ley de salud mental



El 11 de mayo del 2021 el presidente Sebastián Piñera anunció una nueva Ley de Salud Mental, la cual busca entregar derechos y protección para quienes requieran atención en esta área. El Diario La Tercera, en su sección Práctico, publicó una guía completa para entender esta nueva ley que se está forjando en nuestro país sobre un tema tan delicado como es la salud mental.

[LEER NOTICIA AQUÍ](#)

Entretenimiento

Película · el Cisne Negro / Plataforma – Cuevana



Los invitamos a ver El cisne negro dirigida por Darren Aronofsky, una película llena de misterio, belleza, pasión... terror y destrucción, o más bien, autodestrucción.

Nos encontramos ante un film de terror psicológico, donde podemos ver como la obsesión de la actriz principal Nina Sayers (Natalie Portman) hace que ésta realice lo inesperado por alcanzar la perfección. Al avanzar la película los rasgos disociados de su personalidad comienzan a aparecer cada vez más: ilusiones visuales, alucinaciones y psicosis terminan por dominar su existencia.

La película fue ganadora del Óscar, Globo de Oro y el Premio de la Asociación de Críticos y Guionistas estadounidenses por la actuación de Portman en este film. Además, obtuvo nominaciones a los BAFTA, a los Globos de Oro y a los Premios Óscar en la categoría de mejor película.

[VER PELÍCULA AQUÍ](#)

Serie · En Terapia / Plataforma – Youtube



[VER SERIE AQUÍ](#)

Te invitamos a ver En terapia, una serie de televisión argentina del género dramático, que recrea las vivencias habituales de la sociedad moderna, como visitar a un psicoanalista. Es una adaptación de una serie de origen israelí, que ha sido re versionada por 34 países en todo el mundo. La versión argentina fue producida por Dori Media Contenidos, en conjunto con la Televisión Pública de Argentina, dirigida por el cineasta Alejandro Maci, quien la adaptó con la guionista y escritora Esther Feldman. Consta de 3 temporadas, cada una con aproximadamente 37 episodios, los cuales tienen una duración de 30 minutos, donde se relatan las sesiones de psicoanálisis del licenciado Guillermo Montes (representado por el actor Diego Peretti). En el transcurso de la semana va mostrando sus terapias con sus pacientes y va desarrollando las historias. Esta serie ha sido nominada entre otras a Premios Nueva Mirada, Premios Tato, Premios Martín Fierro etc., y ganadora de Premios Martín Fierro en las categorías unitario, mejor actor de reparto, guion de ficción, entre otros.

JUEGOS PARA PC

APEX — LEGENDS —



Te recomendamos **Apex Legends** un Hero Shooter gratuito, desarrollado por Respawn Entertainment y publicado por Electronic Arts, donde personajes legendarios con poderosas habilidades se unen para luchar por la fama y la fortuna en los márgenes de la Frontera. Un juego de estrategia de equipos e innovaciones audaces que va más allá de la experiencia de Battle Royale, dentro de un mundo accidentado donde todo vale.

Domina una lista de leyendas poderosas, cada una con su propia personalidad, fortalezas y habilidades únicas que son fáciles de aprender pero realmente desafiantes de dominar. Construye tu equipo eligiendo tus leyendas y habilidades. Coordina con tus compañeros de equipo para descubrir nuevas tácticas y combinaciones poderosas.

Ya sea que estés luchando en una enorme ciudad flotante en Battle Royale o en un duelo en Arena, tendrás que pensar rápido y dominar una variedad cada vez mayor de armas y equipos. Deberás moverte ágilmente y aprender los ritmos de cada arma para aprovechar al máximo tu arsenal y además, cambiarlo en modos de tiempo limitado.

Apex Legends tiene lugar en un universo inmersivo que está en constante expansión, la historia continúa evolucionando. Prepárate para una gran cantidad de contenido nuevo cada temporada, donde los mapas cambian y nuevas leyendas siguen uniéndose a la lucha.

Descárgalo completamente gratis para Para PlayStation®4, PlayStation®5, Xbox One, Xbox Series X|S, Nintendo Switch y PC en el link

DESCARGAR AQUÍ

JUEGOS PARA TABLET O SMARTPHONES



Si eres un fanático de la fantasía, los MMORPG, ARPG o los juegos de mazmorras multijugador, y estás deseando matar infinitas hordas de monstruos mientras exploras antiguas criptas y fortalezas mágicas, te recomendamos **Dungeon Hunter 5**, el Hack and Slash RPG desarrollado y publicado por Gameloft, que nos sumerge de nuevo en su mundo de fantasía y en una épica aventura llena de combate cuerpo a cuerpo.

Dungeon Hunter sigue ligado a la anterior entrega, aunque ésta es más depurada, con cuidadas animaciones y un sistema de juego con control táctil mucho más ágil y preciso, que lo acerca incluso más a un juego de acción. El apartado técnico es colorista, hace uso de la nueva tecnología Metal, consiguiendo mejores efectos y unos gráficos impresionantes.

Uno de los añadidos que más atrae es el poder afrontar las misiones con un compañero, el cual es otro jugador que debemos elegir antes de cada misión y que nos hará las cosas más fáciles. Otra de las novedades es que tu personaje estará asociado a un elemento en particular: oscuridad, luz, agua, fuego o naturaleza. Cada uno de ellos es fuerte o débil contra otro elemento, por lo que se debe elegir bien al compañero para complementar nuestras debilidades. Además cada elemento viene acompañado de un equipo de armas y armaduras especialmente diseñado para él, lo que hace a esta entrega más estratégica.

El juego se puede jugar de forma totalmente gratuita para usuarios Android, desde Google Play y para los usuarios IOS en los siguientes links:

[DESCARGA ANDROID](#)

[DESCARGA IOS](#)

Columna de opinión

Me incorporé al equipo DAE a inicio de año, como psicóloga clínica, en el Programa de Apoyo Socioafectivo en las sedes presenciales. Mi experiencia, hasta el momento, ha sido muy positiva. El equipo del instituto ha confiado en mí y en ellos. Las personas que han consultado creo que se han sentido lo suficientemente acogidas, porque se han desahogado y se han escuchado a ellas mismas, intentando yo, contenerlas lo más que puedo.

La conocida antropóloga y conferencista Patricia May, en una entrevista que dio a la radio MCA canal el pasado 19 de mayo, habló de la importancia del despertar consciente en medio de la crisis. La antropóloga interpreta que los seres humanos estuvimos viviendo en una fiesta inconsciente, que el coronavirus vino a interrumpir abruptamente. Este pequeño virus entró en la intimidad de nuestras casas, obligándonos a confinarnos y aislarnos del resto del mundo. Mirándolo de otra manera, este pequeño virus se ha convertido en una oportunidad para volver a lo sencillo, priorizando la vida y la salud por sobre todas las otras cosas. Vivimos en un mundo que nos obligaba a correr, a consumir y a vivir el día sin pensar. Corriendo. Por lo que el coronavirus nos obligó a detener esta máquina para encerrarnos en nuestras casas a reflexionar la vida que hemos estado llevando, que repercutió en que el planeta se enfermara. El desafío ahora está en pensar cómo será esta nueva vida que queremos vivir, una vez que salgamos de nuestras casas.

Esta pandemia me ha permitido conectar con el sufrimiento de muchas personas. A pesar de que todas las historias que he escuchado han sido diferentes unas de otras, tienden a mezclar las penas del pasado con la incertidumbre del futuro, haciendo difícil e incluso casi intolerable, la experiencia del presente. Por lo que no podemos exigirnos más que pedir apoyo para ser contenidos y nosotros convertirnos en un apoyo para otros. La crisis del coronavirus ha despertado nuestras propias crisis. Pero, necesitamos seguir luchando por nosotros, por nuestros hijos(as), padres, familiares y amigos. Escucharnos, acompañarnos dentro de lo posible y reconectar con nuestra esencia. Porque si bien hoy no estamos en condiciones de asimilar todo lo que ha sucedido, creo que ya es suficiente con reunir las fuerzas para sobrevivir.

Considerar el coronavirus como una pausa para replantear nuestros fundamentos, tomándonos de nuestras redes de apoyo, me parece una excelente estrategia para tolerar el confinamiento, para que este sea sólo un encierro físico y no el encarcelamiento de nuestra psiquis.



María Piedad Navarro

Psicóloga Programa Socioafectivo
IPLACEX



<https://www.iplacex.cl/biblioteca>

biblioteca@iplacex.cl

WhatsApp