

# “Tejiendo Salud Mental”: una propuesta para cuidar el bienestar emocional

26/08/2025



Desde el 3 de septiembre, el Hospital Schestakow pondrá en marcha una nueva propuesta orientada al bienestar emocional: el taller de tejido “Tejiendo Salud Mental”, una actividad integradora e inclusiva que busca fortalecer la salud mental de la comunidad en general.

El espacio surge por iniciativa de la Licenciada en Enfermería Carolina Sepúlveda, del servicio de Salud Mental, y está pensado como un punto de encuentro con fines terapéuticos, recreativos y educativos.

“La dinámica grupal en este tipo de talleres es una modalidad más para optimizar la salud mental. Se promueve la estimulación cognitiva, la creatividad y la integración entre pares”, destacó la Dra. Laura Bielli, jefa del Departamento de Salud Mental.

## **¿POR QUÉ TEJER BENEFICIA LA SALUD MENTAL?**

Diversos estudios demuestran que tejer no solo es una actividad manual placentera, sino que reduce el estrés y la ansiedad, mejora la concentración y favorece la autoestima.

El movimiento repetitivo de las manos genera un efecto relajante similar a la meditación, mientras que la elaboración de piezas concretas refuerza la sensación de logro personal.

Además, la práctica grupal potencia el vínculo social, disminuye la sensación de aislamiento y crea redes de apoyo, factores clave para el bienestar emocional.

## **¿QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR?**

El taller «Tejiendo Salud Mental» está dirigido a pacientes internados en el servicio, familiares, acompañantes, personal de salud y a la comunidad en general.

Los interesados pueden sumarse desde este 3 de septiembre, todos los miércoles a las 16 en SUM de Salud Mental (ingreso por calle Emilio Civit)