

ASTRONOMÍA PARA LA SALUD MENTAL, TEMA INSIGNIA 2

Lineamientos de Astronomía para la Salud Mental

El proyecto **Astronomía para la Salud Mental** explora cómo la astronomía puede ayudar a mejorar el bienestar mental de los grupos vulnerables, centrándose en la importancia de la salud mental para el desarrollo, el potencial inspirador de los conocimientos y herramientas de la astronomía y las colaboraciones interdisciplinarias.

En colaboración con astrónomos, psicólogos, profesionales de la salud mental, trabajadores sociales y otros especialistas, el proyecto pretende:

- Explorar el potencial de temas específicos de astronomía y codiseñar actividades
- Desarrollar herramientas de evaluación y recopilar datos para mejorar las intervenciones
- Adaptar las actividades a las necesidades de los distintos grupos
- Desarrollar una guía de salud mental para ayudar a otros a planificar y ejecutar intervenciones

Hasta ahora se han realizado actividades piloto en Armenia, España y Sudáfrica.

Armenia: En colaboración con un psicólogo, se organizó un proyecto educativo en un centro de apoyo a la infancia. El equipo observó una mejora del bienestar mental, un cambio de percepción, un nivel inusual de tolerancia y un sentido de los valores interpersonales.

España: Se organizaron charlas de astronomía y una encuesta psicológica para personas mayores. La encuesta psicológica y el test de motivación general mostraron un alto nivel de satisfacción y un impacto positivo en la autoestima y las emociones.

South Africa: Workshop for the Cape Town Community Mental Health and Psychiatry Foundation was organized to demonstrate the potential of astronomy for mental well-being. The team is working towards creating tailored activities in consultation with an occupational therapist and clinical psychologist.

The project team have launched the 'Astronomy for Mental Health' guidelines to support others around the world in running similar interventions. Everyone is invited to read and comment on the guidelines that are available as a downloadable google document.

Contact us: mentalhealth@astro4dev.org

[READ AND COMMENT ON THE GUIDELINES](#)

1

[DOWNLOAD CURRENT GUIDELINES \(PDF\)](#)

2

[FLYER](#)

3

[PRESENTATION](#)

4

[MORE ON GUIDELINES](#)

5

Sudáfrica: Se organizó un taller para la Fundación Comunitaria de Salud Mental y Psiquiatría de Ciudad del Cabo con el fin de demostrar el potencial de la astronomía para el bienestar mental. El equipo está trabajando en la creación de actividades a medida en consulta con un terapeuta ocupacional y un psicólogo clínico.

El equipo del proyecto ha lanzado las directrices "Astronomía para la salud mental" para apoyar a otros en todo el mundo en la ejecución de intervenciones similares. Todo el mundo está invitado a leer y comentar las directrices, que están disponibles como documento descargable en Google.

Contáctenos: mentalhealth@astro4dev.org

1. [LEA Y COMENTE SOBRE LOS LINEAMIENTOS](#)
2. [DESCARGUE LOS LINEAMIENTOS ACTUALES \(PDF\)](#)
3. [VOLANTE](#)
4. [PRESENTACIÓN](#)
5. [MÁS SOBRE LOS LINEAMIENTOS.](#)