

MEMORIA EXPLICATIVA Y ANTECEDENTES

Fundación Ataraxia Salud y Bienestar Integral
Osorno, octubre de 2025

1. IDENTIFICACIÓN DE LA ENTIDAD

Razón social: Fundación Ataraxia Salud y Bienestar Integral

Dirección: Los Cernícalos 292, Osorno, Región de Los Lagos, Chile

Correo electrónico: ataraxia.osorno@gmail.com

Fecha de constitución: 28 de agosto de 2025

Naturaleza jurídica: Fundación sin fines de lucro

Ámbito de acción: Promoción de la salud física, mental y pélvica, educación emocional y bienestar integral.

2. OBJETO Y FINES

Promover el bienestar integral de las personas fomentando la salud mental, sexual y pélvica mediante actividades educativas, preventivas y comunitarias.

Fines específicos:

- Promover la educación en salud mental, emocional y sexual.
- Fomentar la prevención de disfunciones del suelo pélvico.
- Ofrecer espacios de formación y acompañamiento psicoeducativo.
- Desarrollar programas de bienestar comunitario inclusivos.

3. ACTIVIDADES REALIZADAS 2024–2025

Las siguientes actividades fueron desarrolladas por el equipo fundador como parte del proyecto comunitario “Ataraxia”, base de la actual fundación.

Fecha	Nombre de la Actividad	Lugar / Modalidad	Tema Principal	Beneficiarios	Costo	Evidencia
Mayo 2024	Ataraxia en tu Barrio	Sedes sociales en Francke, Rahue, Kolbe y Bernardo O'Higgins (Osorno)	Salud mental y autocuidado emocional	50 personas aprox.	Gratis	País Lobo / Instagram

Junio 2024	Pelviglam – Seminario de Salud Pélvica Integral	Hotel Sonesta, Osorno	Salud pélvica, sexualidad y bienestar integral	120 asistentes	Valor simbólico con becas sociales	País Lobo
Marzo - Octubre 2024	Ataraxia I-II – Seminario de Salud Mental	Auditorio Monseñor Francisco Váldez, Hotel Sonesta, Osorno	Regulación emocional y prevención del desgaste psicológico	500 asistentes (dos versiones)	Valor al costo, con becas sociales	País Lobo
Octubre -Diciembre 2024	Taller Autocuidado: no es moda hablar de piso pélvico	Sede vecinal costa rio blanco	Promoción del autocuidado y conocimiento corporal a través de la educación sobre el piso pélvico	10-15 asistentes	Gratis	Fotografias
Septiembre 2025	Mindset Online	Modalidad Zoom	Manejo de pensamientos negativos y desesperanza	100 inscritos / 40 presentes	Gratis	Registro formulario Google Forms

Descripción actividades:

Actividad 1: “ATARAXIA EN TU BARRIO”

- **Fecha actividad:** Mayo 2024
- **Lugar:** 4 Barrios de Osorno (diferentes sedes sociales y espacios comunitarios) en los sectores de Francke, Rahue, Kolbe, Bernardo O'Higgins.
- **Descripción y beneficio entregado:** Instancia gratuita y abierta a la comunidad orientada a promover la salud mental a través de talleres psicoeducativos y actividades participativas. Se abordaron temas como el autocuidado emocional, la gestión del estrés y la importancia del bienestar familiar. El enfoque fue cercano, dinámico y participativo, permitiendo el diálogo entre profesionales y vecinos.
- **Participantes:** Aproximadamente 50 personas beneficiadas de distintos sectores de Osorno.
- **Costo:** Actividad completamente gratuita.
- **Inscripción:** Abierta y libre, sin requisitos previos, mediante invitación comunitaria difundida en redes sociales y medios locales, grupos de whatsapp de la comunidad administrada por sus presidentes.
- **Evidencia pública:** [Noticia Paislolo](#)
- Registro audiovisual: [Video Instagram](#), fotografías adjuntas

ATARAXIA EN TU BARRIO
INTELIGENCIA EMOCIONAL

MAY 22
SEDE SOCIAL PEDRO AGUIRRE CERDA RAHUE ALTO
A LAS 18:00 DE LA TARDE

EL SEMINARIO DE SALUD MENTAL MÁS IMPORTANTE DE PAISLOBO.CL ENTRADA GRATUITA HERRAMIENTAS HISTORIAS DINÁMICAS

rocio_gambra y 2 personas más Audio original

rocio_gambra 71 sem. \$\$\$ "Ataraxia en tu barrio" realiza tercer taller en Osorno

El tercer taller del evento "Ataraxia en tu barrio", una iniciativa impulsada por comité de adelanto Ambrosio O'Higgins, se llevó a cabo el pasado 12 de Junio con éxito notable. Este seminario de salud mental, dirigido por el psicólogo clínico Emanuel Álvarez Illescas, autor del libro y del podcast "Las prisiones de la mente", ofrece a la comunidad local herramientas prácticas para comprender y manejar sus emociones efectivamente.

El taller busca capacitar a los asistentes en el conocimiento y manejo de sus emociones, proporcionándoles estrategias para mejorar su bienestar emocional y calidad de vida. "El

41 12 de Junio de 2024

Home > Comunas > Osorno > Salud

ADMISIÓN 2026

Invitación al evento "Ataraxia en tu Barrio" para promover la Salud Mental en Osorno

Rocío Gambre, comunicadora de PL Prensa, invita a la comunidad de Osorno al evento "Ataraxia en tu barrio", que se realizará el próximo 22 de mayo a las 18:00 horas, en la Junta de Vecinos de Pedro Aguirre Cerda, situada en la calle Panamá 1789, Sector Rahue. Este seminario tiene como objetivo ayudar a los participantes a entender y gestionar sus emociones de manera efectiva.

"Ataraxia en tu barrio" es una iniciativa desarrollada por las juntas de vecinos que busca acercar conceptos de salud mental a la población general. El evento será gestionado por Lilian Carrasco, Presidenta de Autismo Osorno, y dirigido por Emanuel Álvarez Illescas, psicólogo clínico, autor del libro y podcast "Las prisiones de la mente".

Los interesados pueden inscribirse llamando al +56 9 5086 2837. El taller busca dotar a los asistentes de herramientas prácticas y conocimientos para mejorar su bienestar emocional y calidad de vida.

La primera versión del taller se realizó con éxito en la Junta de Vecinos Ex Aeródromo Pampa Alegre el pasado 8 de mayo, con una notable asistencia. Las fotografías del evento pueden ser consultadas en la nota adjunta. Este próximo encuentro promete ser una excelente oportunidad para que los habitantes de Osorno aprendan más sobre la gestión emocional en un ambiente acogedor y accesible.



Actividad 2:MINDSET ONLINE – Taller de Herramientas Prácticas para Manejar Pensamientos Negativos y la Desesperanza

- **Fecha actividad:** 12 de septiembre de 2025
- **Lugar:** Modalidad online (Zoom)
- **Descripción y beneficio entregado:** Taller gratuito impulsado tras la alta repercusión del programa 'Ataraxia en tu barrio'. La actividad buscó entregar herramientas psicológicas accesibles para el manejo de pensamientos negativos, la desesperanza y la regulación emocional en contextos de estrés y vulnerabilidad.
- **Participantes:** Más de 100 personas inscritas a través de formulario Google Forms que se les facilitó un resumen de la sesión, y se presentaron 40 en la sesión en vivo.
- **Costo:** Gratuito.
- **Inscripción:** Enlace abierto en redes sociales con registro por formulario Google Forms.
- **Modalidad:** Virtual sin límite geográfico, lo que permitió la participación de personas de distintas regiones del país.



Actividad 3: PELVIGLAM – Seminario de Salud Pélvica Integral con Verónica Álvarez Illesca

- **Fecha actividad:** Junio 2024
- **Lugar:** Espacio hotel Sonesta en Osorno
- **Descripción y beneficio entregado:** Seminario de difusión científica y educativa sobre salud pélvica y bienestar integral, orientado a profesionales de la salud, educadores y comunidad general. La actividad promovió el conocimiento interdisciplinario y la prevención de disfunciones pélvicas.
- **Participantes:** Más de 120 asistentes.
- **Costo:** Valor simbólico destinado a cubrir gastos operativos. Se ofrecieron cupos sociales y becas completas a sectores vulnerables.
- **Inscripción:** Por formulario digital y redes sociales
- **Evidencia pública:** [Noticia Paislobo](#)





Actividad 4: STOP AUTOCUIDADO – “No es moda hablar de piso pélvico”

- **Fecha actividad:** Octubre. Diciembre de 2024
- **Lugar:** Centro Costa Río Blanco, Osorno
- **Descripción y beneficio entregado:** Programa presencial de educación y promoción del autocuidado pélvico, compuesto por **10 talleres consecutivos** orientados a difundir la importancia del conocimiento y la prevención en salud del suelo pélvico. Se abordaron temas como la función pélvica, los factores que la debilitan, ejercicios de conciencia corporal, hábitos posturales y su relación con el bienestar sexual y emocional. La actividad buscó empoderar a las participantes y desmitificar la idea de que hablar del piso pélvico es un tema de moda, promoviendo una visión integral de salud y autocuidado.
- **Participantes:** Entre **10-15 personas por sesión**, con público diverso, incluyendo mujeres jóvenes, adultas y adultas mayores de la comunidad local.
- **Costo:** Gratuito.
- **Inscripción:** abierta a la comunidad por llegada espontánea.
- **Modalidad:** Presencial, en formato grupal y participativo, con prácticas guiadas y demostrativas.
- Evidencia pública: [Reels Instagram](#)



Actividad 5: : ATARAXIA I-II – Seminario de salud Mental con enfoque en difusión de herramientas clínicas basadas en evidencia.

- **Fecha actividad:** Marzo-octubre 2024
- **Lugar:** Auditorio monseñor Francisco valdez, Hotel Sonesta, Osorno
- **Descripción y beneficio entregado:** Seminario psicoeducativo masivo enfocado en la gestión emocional, el control de impulsos y la prevención del desgaste psicológico. Incluyó charlas magistrales, demostraciones clínicas y actividades de interacción con el público.
- **Participantes:** Más de 500 personas sumando los dos encuentros
- **Costo:** Valor al costo, con becas completas y cupos sociales para participantes de comunidades vulnerables.
- **Inscripción:** Por sistema de ticketera online y convenios con instituciones educativas, junta de vecinos, fundaciones amigas.
- **Evidencia pública:** [Noticia Paislolo](#)



3. IMPACTO Y BENEFICIOS GENERADOS

Durante el período comprendido entre los años 2024 y 2025, las actividades desarrolladas se ejecutaron en coherencia con los lineamientos y objetivos de la Fundación Ataraxia Salud y Bienestar Integral.

Si bien la fundación no se encontraba aún formalmente constituida —por razones organizacionales que se encontraban en proceso de definición—, su constitución oficial se concretó el 28 de agosto de 2025.

En este periodo, las acciones impulsadas han beneficiado de manera directa a más de 800 personas, a través de instancias presenciales y virtuales orientadas a la educación, prevención y promoción de la salud mental, pélvica y el bienestar integral.

Las actividades descritas han permitido fortalecer la conciencia sobre el autocuidado emocional, fomentar redes de apoyo comunitario y entregar herramientas psicológicas y de cuidado corporal práctico a la población, especialmente en torno a la salud pélvica femenina.

Todas las actividades gratuitas han sido abiertas a la comunidad, sin discriminación ni requisitos previos, garantizando un acceso inclusivo y equitativo.

Por su parte, los seminarios con aporte simbólico mantuvieron su enfoque social, destinando cupos gratuitos y becas a personas en situación de vulnerabilidad.

4. REGISTRO DE DONATARIAS

La Fundación Ataraxia Salud y Bienestar Integral solicita su incorporación al Registro de Donatarias con el propósito de fortalecer y dar continuidad a las acciones de beneficio público desarrolladas desde el año 2024. La Fundación cumple con los requisitos establecidos en la Ley N°21.440, realizando actividades gratuitas, educativas y de beneficio social en el ámbito de la salud y el bienestar integral.

Las iniciativas ejecutadas —talleres gratuitos, seminarios psicoeducativos y programas online de apoyo emocional— han evidenciado una alta participación ciudadana y un impacto social significativo en la promoción de la salud mental y pélvica comunitaria. Contar con esta acreditación permitirá ampliar el alcance de estas intervenciones, incorporando nuevas modalidades de terapia grupal masiva, encuentros íntimos de acompañamiento emocional y procesos de intervención individual, todos orientados a mejorar el bienestar psicológico, prevenir el deterioro de la salud mental y fomentar la salud pélvica tanto en hombres como en mujeres.

El reconocimiento como entidad donataria garantizará la sustentabilidad de estas iniciativas, consolidando a la Fundación Ataraxia como un actor clave en la promoción del bienestar integral en la Región de Los Lagos y en el sur de Chile.

5. EQUIPO PROFESIONAL Y GESTIÓN

Verónica Solange Álvarez Illesca – Kinesióloga (Universidad San Sebastián, 2016) – N° 552073

Luis Emanuel Álvarez Illesca – Psicólogo (Universidad de Los Lagos, 2020) – N° 619048

Karen Verónica Méndez Illesca – Fonoaudióloga (Universidad Pedro de Valdivia, 2012) – N° 217496

Todos los profesionales de la Fundación cuentan con títulos profesionales registrados en el Registro Nacional de Prestadores Individuales de Salud de la Superintendencia de Salud, válidos ante el Ministerio de Salud de Chile.

6. PROYECCIONES 2026

Para el próximo período, la Fundación Ataraxia proyecta consolidar su trabajo mediante:

- Implementar un programa de salud pélvica preventiva abierto a la comunidad.
- Iniciar atenciones clínicas individuales y grupales.
- Realizar talleres gratuitos para población vulnerable.
- Establecer alianzas con municipalidades y organizaciones sociales.
- Desarrollar una plataforma digital educativa para difusión de contenidos sobre salud y bienestar.

7. CONCLUSIÓN

Las acciones realizadas entre 2024 y 2025 consolidan a la Fundación Ataraxia como una entidad de beneficio público orientada a la salud y bienestar integral de la comunidad.

Se solicita su incorporación al Registro Público de Donatarias según Ley N°21.440.