



Hablemos de Todo: Programa gratuito de salud mental y autocuidado para juventudes de la región

Coyhaique-. Con el objetivo de difundir el programa Hablemos de Todo e informar sobre autocuidado, bienestar físico y mental, el Instituto Nacional de la Juventud realizó una activación regional a juventudes de segundo año medio del Colegio Alborada.

La actividad fue liderada por el psicólogo Daniel Ulloa Fernández, y estuvo enfocada en orientar a las y los jóvenes sobre ansiedad, entregarles información actualizada y basada en evidencia científica, con la finalidad de que las y los participantes adquieran herramientas sólidas sobre el tema.

“Este 2025 comenzamos con fuerza, llevando a las aulas nuestro compromiso con el bienestar integral de las juventudes, la salud mental no puede seguir siendo un tema tabú y con el programa Hablemos de Todo estamos

generando espacios seguros de escucha activa y de orientación para que las juventudes sepan que no están solas, seguiremos en terreno promoviendo el autocuidado, la contención y el acceso a la información basada en evidencia, agradecemos la participación de cada estudiante y también el compromiso de los equipos educativos por abrir las puertas a este tipo de conversaciones que pueden cambiar vidas”, sostuvo el director regional de Injuv Aysén, Camilo Triviño Urtubia.

Amaya Casco Villegas, joven participante señaló que “fue un taller súper bueno, la mayoría de las personas estudiantes no son muy conscientes de lo que sienten interiormente, y que existan este tipo de instancias ayudan a orientarnos, buscar ayuda en un caso lo necesitemos, y además de normalizar estas

emociones y sensaciones que existen en cada persona. Espero se sigan realizando más actividades como estas, ya que son educativas, personalmente me entretienen mucho y me enseñan”.

En tanto, para Agustín Cea Andrade, el taller fue bueno “que haya profesionales y que nos respondan todas las dudas de forma clara es muy importante, aprendimos bastante de ansiedad. Este tipo de talleres para muchas personas pueden ser muy necesarios, ojalá que se realicen de forma continua”.

El programa Hablemos de Todo tiene también un servicio de chat en línea gratuito, donde psicólogas y psicólogos atienden las consultas de las y los jóvenes. Se encuentran operativos de lunes a viernes de 10 a 21 horas y sábados, de 11 a 17 horas.