Hablemos de todo

CARTILLA DE ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

N° 2

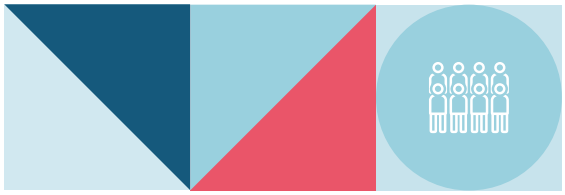
Diálogos Comunitarios

Marzo 2025

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

Orientaciones para la ejecución de Diálogos Comunitarios



Autoría:
Programa **Hablemos de Todo**, Instituto Nacional de la Juventud

Revisión:
Departamento de Coordinación Programática, Instituto Nacional de la Juventud

Edición:
Departamento de Comunicaciones e informaciones, Instituto Nacional de la Juventud

Material elaborado por:
Natalia Silva Fischer, Asesora Técnica PNUD Programa **Hablemos de Todo**, Instituto Nacional de la Juventud

Colaboración:
Liliana Loyola Apablaza, Coordinadora Nacional Programa **Hablemos de Todo**, Instituto Nacional de la Juventud
María Consuelo Andrade Solís, Analista Programa **Hablemos de Todo**, Instituto Nacional de la Juventud
Juan Antonio Pavez González, Analista Programa **Hablemos de Todo**, Instituto Nacional de la Juventud

Diseño:
Felipe Ahumada, Departamento de Comunicaciones e informaciones, Instituto Nacional de la Juventud

Diseño y diagramación:
Máximo Trujillo y Conchita Rosado • El Buque Comunicación

Contenido

1 Consideraciones Pág. 4

¿Qué es esta cartilla? Pág. 5

¿Qué es el Programa Hablemos de Todo? Pág. 5

2 ¿Qué son los Diálogos Comunitarios? Pág. 7

¿Cuál es el objetivo de los Diálogos Comunitarios? Pág. 8

¿Cuál es la metodología de los Diálogos Comunitarios? Pág. 8

3 Recomendaciones y dinámicas para la facilitación Pág. 11

Estructura Base Pág. 18

1 Consideraciones

¿Qué es esta cartilla?

Es una herramienta de trabajo con información relevante para facilitar que profesionales y contrapartes que ejecutan Activaciones Regionales, en coordinación con los equipos regionales del Instituto Nacional de la Juventud, puedan desarrollarlas de acuerdo con su metodología y al propósito del Programa **Hablemos de Todo**.

¿Qué es el Programa Hablemos de Todo?

El Programa **Hablemos de Todo** (HDT) es parte de la oferta programática permanente del Instituto Nacional de la Juventud (INJUV). El 2020 se crea como un espacio de información y contención para la promoción de conductas de bienestar y autocuidado en jóvenes entre 15 y 29 años.

Para lograr lo anterior, **Hablemos de Todo**, despliega una estrategia digital y una estrategia territorial. La primera, se implementa en el sitio web http://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/, con información relativa a las temáticas (Tabla 1) y con un servicio de **Chat de Atención Psicosocial** en línea anónimo y gratuito, atendido por profesionales de la psicología, que otorga contención y orientación sobre situaciones asociadas a ámbitos de salud, violencia y autocuidado.

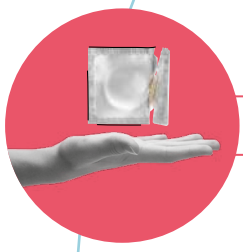
Y, por otro lado, el programa ejecuta actividades territoriales a lo largo del país, que buscan promover y/o fortalecer factores protectores para el bienestar y autocuidado de las juventudes, desde un espacio seguro, participativo y experiencial. En este contexto se enmarcan las **Diálogos Comunitarios**.

Su objetivo es contribuir al desarrollo de las potencialidades de jóvenes, como ciudadanas y ciudadanos activos, autónomos y responsables, proporcionándoles información basada en evidencia, de manera oportuna y pertinente, para la toma de decisiones adecuadas, respecto a su bienestar y autocuidado.

TABLA 1: Temáticas y subtemáticas (2023 - 2025)

SALUD MENTAL

- Ansiedad
- Depresión
- Suicidio
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Consumo de drogas



SALUD SEXUAL

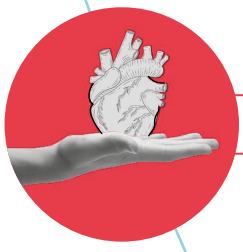
- Vínculos sexo-afectivos
- Practica sexual segura
- Salud menstrual

SALUD REPRODUCTIVA

- Interrupción voluntaria del embarazo
- Embarazo no planificado

VIOLENCIA HACIA LAS JUVENTUDES

- Violencia de género en la pareja
- Bullying o acoso escolar
- Violencia digital
- Violencia institucional
- Violencia ginecológica y obstétrica
- Violencia sexual
- Discriminación por diversidad sexual



AUTOCUIDADO

- Alimentación
- Actividad física y recreación
- Convivencia y seguridad vial

2 ¿Qué son los Diálogos Comunitarios?

¿Qué son los Diálogos Comunitarios?

Son actividades diseñadas desde un enfoque inclusivo y cercano, para que **jóvenes y adolescentes entre 15 y 29 años** puedan abordar diversas temáticas de manera "relajada y dialogante" en un ambiente de confianza donde, mediante la interacción respetuosa y el intercambio de experiencias, se facilite la reflexión y la toma de acción en relación su bienestar integral.

DURACIÓN
45 a 90 minutos

PARTICIPANTES
15 a 30 jóvenes

¿Cuál es el objetivo de los Diálogos Comunitarios?

Ser un espacio seguro de reflexión para sensibilizar a jóvenes entre 15 y 29 años sobre una temática determinada, mediante el intercambio y la problematización de sus experiencias, lo que a su vez, promueva la toma de acción como actores claves para la concientización de la temática.

¿Cuál es la metodología de los Diálogos Comunitarios?

La metodología de los **Diálogos Comunitarios** está conformada por una **Estructura Base (Tabla 2)** mapa de ruta con las etapas centrales de la metodología, el cual debe utilizarse como una guía hacia el logro del objetivo de cada actividad. Por lo mismo, si bien la Estructura Base debe resguardarse, ante imprevistos y la diversidad de las juventudes, existe un margen de cambio en el desarrollo de cada etapa.

Esta metodología ha sido diseñada para ser ejecutada por una o más facilitadoras o facilitadores, **no necesariamente expertas o expertos en el tema determinado**, pero que deben tener habilidades comunicacionales para moderar, mediar y resguardar la correcta ejecución de la metodología, así como también, asegurar que la actividad se desarrolle en un espacio seguro, que permita la expresión e intercambio de experiencias sin tabúes ni prejuicios. De esta forma, es parte de las funciones de las y los facilitadores mantener un ambiente "semiformal", donde no hay expertos o expertas y cuyo foco es el aprender mediante el intercambio de experiencias, de acuerdo a cada etapa de la Estructura Base.

TABLA 2: Estructura Base Diálogos Comunitarios

ESTRATEGIA CATALIZADORA

Busca potenciar la conversación sobre la temática a dialogar, destacando la necesidad y la importancia de hablar de aquello sin estigmas, tabúes ni prejuicios. Esto puede implementarse mediante diferentes herramientas descritas en este documento.

MARCO CONCEPTUAL

Se centra en presentar de manera acotada y puntual la temática sobre la que se dialogará, dando énfasis en la importancia de unificar los conceptos para dialogar y llevar a cabo una comunicación efectiva, a partir de información correcta y verídica.

DISCUSIÓN

Pretende fomentar la reflexión desde la propia experiencia, donde las y los participantes conozcan otras vivencias e intercambien opiniones en un espacio seguro, siendo capaces de aprender desde la empatía y la escucha activa, experimentando la importancia de "hablar de todo".

AFRONTAMIENTO

Este es el momento donde las y los participantes comparten estrategias y herramientas de prevención, abordaje y afrontamiento que aplican en su vida diaria, a favor de su salud, bienestar y autocuidado, en relación a una temática determinada.

AGENTES SENSIBILIZADORES

En esta instancia se debe instalar la idea de que las juventudes pueden transformarse en catalizadoras de conciencia de la temática dialogada, para que sea visibilizada y comprendida, desempeñando así un papel crucial. Esto les convierte en "agentes sensibilizadores" de la temática.

Elaboración: Asesora Técnica PNUD Programa **Hablemos de Todo**

Importante

- Para la correcta ejecución de las actividades descritas en esta cartilla, **la participación de cada joven debe ser voluntaria**.
- Cada una de las etapas descritas en este documento deben ser adaptadas al grupo y al lugar donde se ejecutará la actividad.
- Antes, durante o después de cada una de las etapas de la Estructura Base, las o los ejecutores pueden integrar dinámicas facilitadoras que les parezcan pertinentes.
- En esta cartilla se incluyen algunas herramientas facilitadoras para dinamizar la actividad.

3 Recomendaciones y dinámicas para la facilitación

Cada Diálogo Comunitario debe integrar dinámicas que faciliten el intercambio de experiencias y la reflexión. A continuación, se indican algunas recomendaciones prácticas y herramientas dinamizadoras para facilitar la ejecución:

Análisis del entorno

El análisis del entorno es clave ya que permite ajustar la actividad según el lugar donde se ejecutará y las personas que asistirán. Este análisis ayudará a proponer un diseño de la actividad pertinente que permita alcanzar sus objetivos. Por esto, es recomendable realizar una visita antes de planificar.

Aspectos a considerar para la visita

- ¿En qué contexto estamos organizando el Diálogo Comunitario?
- ¿La necesidad surge de las juventudes o de adultos?
- ¿Cuál es el rango etario de las y los participantes?
- ¿Los y las participantes se conocen previamente?
- ¿Existe un lugar adecuado para la actividad? ¿permite comodidad?
- ¿Hay adolescentes o jóvenes con algún tipo de discapacidad? ¿El lugar cuenta con acceso universal?
- ¿De cuánto tiempo se dispone para el desarrollo del diálogo?

Bienvenida

En toda actividad se recomienda recibir a las y los participantes de una manera cordial y entretenida. Además, en esta etapa es importante presentar al Instituto Nacional para la Juventud y al Programa **Hablemos de Todo**, enfatizando en el propósito del Programa y el objetivo de la actividad. También puede ser pertinente dar un espacio para presentar el lugar de ejecución (Ejemplo: Municipio, Establecimiento, etc.).

Consejos prácticos

- Probar antes de la actividad los dispositivos de apoyo a utilizar, por ejemplo, computador, data, audio y la presentación.
- Disponer asientos de manera que facilite la entrega de información, por ejemplo, una herradura.
- Contar con etiquetas para escribir los nombres o apodos de las y los participantes. Considerar preguntar sus pronombres.
- Presentar las instrucciones para cada herramienta dinamizadora por escrito, ya sea papel, o de manera digital, o mediante una proyección.
- Entregar información relevante para delimitar la actividad, por ejemplo, informar su objetivo, la metodología, tiempos, expectativas y normas básicas de convivencia, participación y respeto mutuo.

Presentación

Para propiciar la confianza entre las y los participante se sugiere desarrollar una actividad dinamizadora para presentarse. Estas puedes variar de acuerdo al contexto y **deben ser adaptadas** a la edad la cantidad de participantes, a sus características y al espacio disponible. A continuación, se presentan algunas **herramientas dinamizadoras**:

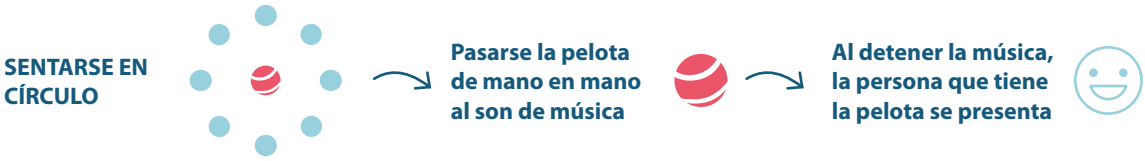
1 Caras serias

Para ejecutar esta dinámica se sugiere que quienes participen se sientan cómodas con la posibilidad de expresarse a través de gestos y humor.

- Se forman dos filas con la misma cantidad de personas participantes, mirándose mutuamente, formando parejas.
- Cada participante debe hacer muecas o contar algún chiste para hacer reír a su pareja y, entre medio, decir su pronombre y nombre.
- La dinámica continúa hasta que todas y todos hayan compartido.
- En caso de haber una o más participantes con discapacidad del habla y/o auditiva, se sugiere disponibilizar recursos para escribir.

2 La pelota musical

- La o el monitor invita a sentarse en círculo. Entrega una pelota que las y los participantes deben pasarse de mano en mano, al son de música.
- Cuando la o el facilitador detiene la música la persona que ha quedado con la pelota dice su pronombre, su apodo favorito, junto a la música o grupo musical favorito.
- El ejercicio dura hasta que se presentan todas y todos.
- Si una persona que ya se presentó queda nuevamente con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.
- En caso de haber una o más participantes con discapacidad del habla y/o auditiva, se sugiere llevar algún objeto que, al ser levantado por el o la monitora, indique que se debe detener la pelota, así como también, disponibilizar recursos para escribir.



3 Gente a gente

- Se forman dos círculos concéntricos, uno dentro del otro, con las y los participantes, quienes deben mirarse, formando parejas.
- Las parejas deberán presentarse indicando pronombre, el apodo que le dice su familia y lo que le gusta hacer en su tiempo libre.
- Cuando la o el monitor diga "gente a gente", uno de los círculos deberá desplazarse un lugar hacia la derecha, conformándose nuevas parejas. En caso de haber una o más participantes con discapacidad del habla, se sugiere que escriba su presentación. Además se sugiere llevar algún objeto que, al ser levantado por el monitor o monitora, indique que se debe desplazar, así como también, disponibilizar recursos para escribir.

4 Nos vamos de fiesta

- Se forma un círculo con todas y todos los participantes.
- La o el facilitador solicita que cada participante comparta en voz alta su pronombre, apodo y lo que se llevaría a una fiesta imaginaria.
- Luego, la o el participante del lado continúa con la misma dinámica hasta que se han presentado todas y todos.
- En caso de haber participantes con discapacidad del habla y/o auditiva, se sugiere llevar hoja y papel para que todas y todos escriban su pronombre y apodo, y dibujen el objeto que llevarían a la fiesta.

Para considerar previa selección de la herramienta dinamizadora

- ¿Puede desarrollarse en cualquier rango etario?
- ¿Sirve si los participantes ya se conocen?
- ¿Se ajusta al espacio disponible o es necesario un espacio amplio?
- ¿Una o un participante con discapacidad puede realizarla?

ESTRUCTURA BASE

Los Diálogo Comunitarios cuentan con una metodología llamada Estructura Base. A continuación, se señalan algunos aspectos para considerar en cada etapa:

Estrategia catalizadora

Esta etapa es imprescindible para dar inicio a la conversación sin estigmas, tabúes ni prejuicios. Para esto las personas facilitadoras deben indicar la temática que se va a abordar y **motivar la conversación respetuosa**. Para esto se sugiere utilizar herramientas dinamizadoras que abran un diálogo genuino, involucrando a todas y todos los participantes y haciendo que se sientan cómodos y motivados a hablar.

Herramientas dinamizadoras

1 Pregunta Gatilladora

- La o el facilitador realiza una pregunta reflexiva, emocional o creativa para romper el hielo y fomentar el intercambio de ideas, experiencias o sentimientos en relación a una temática.
- Algunos ejemplos son:
  - ¿Es importante hablar de... (suicidio por ejemplo)? ¿Por qué?
  - ¿Les ha pasado qué... (se han sentido incómodos con una broma pero no dicen nada)?
  - ¿Sabían qué... (y exponer cifras relevantes sobre violencia en la pareja contra la mujer por razones de género)?
  - ¿Es verdad que en algunas ocasiones... (las personas tienen sexo sin preservativo, por ejemplo)?
- La o el facilitador debe mantener un ambiente de respeto, dando la palabra a cada participante para responder de manera voluntaria.
- Además, esto permite obtener información relevante que puede ser de utilidad más adelante.

2 Micrófono abierto

- La o el facilitador fomenta la participación voluntaria, para que las y los participantes puedan compartir de manera espontánea y reflexiva, lo que sientan respecto a la temática a tratar.
- Para esto indica que cada participante tendrá un minuto para opinar lo que quiera, en relación a la temática.
- Algunos ejemplos de temas sugeridos son: "La depresión se pasa sola", "consumir drogas es malo", etc.
- Además, esto permite obtener información relevante que puede ser de utilidad más adelante.

Aspectos para considerar

- Lo más relevante es lograr captar la atención de las juventudes.
- Es imprescindible transmitir que en este espacio se les escuchará respetuosamente, validando las emociones y vivencias.
- En caso de haber una o más participantes con discapacidad del habla y/o auditiva, se sugiere disponibilizar recursos para escribir.
- Si existe resistencia para participar, se recomienda contar con un pool de preguntas gatilladoras o temas sugeridos.
- Una opción para captar la atención es relatar brevemente una experiencia respecto al tema, para despertar la empatía de las y los participantes.

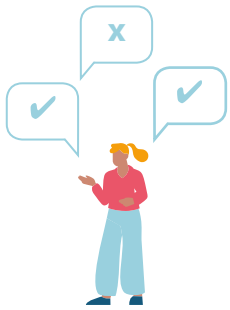
Marco conceptual

Las y los facilitadores deben **delimitar la conversación**, señalando que no es un espacio para entregar información, sino para conocer y aprender de las experiencias de otras personas. Se pueden entregar aspectos claves de la temática y promover el uso de la página web y el chat para obtener más información, pero lo fundamental es relevar la importancia de "Hablar de todo", abiertamente, sin estigmas, tabúes, ni prejuicios.

Herramientas facilitadoras

1 Juego de la verdad

- La o el facilitador comparte información verídica, basada en evidencias, e información falsa sobre la temática a conversar.
- Las y los participantes deben entregar sus opiniones para consensuar cuál es la verdad a través de diálogo.
- La o el facilitador debe guiar la conversación parar llegar a la definición correcta.



2 Videos interactivos

- La o el facilitador proyecta un video relativo a la temática, con un alto componente emocional y/o información muy relevante .
- Luego de verlo las y los participantes deben comentar qué piensan o que sienten con lo que acaban de ver.
- Durante la ronda de respuestas, la o el facilitador guía la conversación hacia comprensión del concepto central.

3 Asociación de palabras

- La o el facilitador dice una palabra relacionada con la temática .
- Las y los participantes deben responder con la primera palabra que le venga a la mente.
- Al terminar la ronda de respuestas, la o el facilitador guía la co-creación de la definición con la lluvia de palabras compartidas.

Aspectos para considerar

- La o el facilitador debe tener el conocimiento básico necesario para poder responder las preguntas que decida utilizar.
- Se recomienda revisar material bibliográfico en https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/ para tener respuestas.
- Presentan solamente conceptos de mayor relevancia en relación a la temática, sin ahondar.
- No es necesario utilizar herramientas expositivas, sino que se sugiere preferir herramientas dinamizadoras.
- En caso de haber una o más participantes con discapacidad del habla y/o auditiva, se sugiere disponibilizar recursos para escribir. Además, los recursos audiovisuales deben contar con subtítulos.

Discusión

En esta etapa se debe **potenciar la reflexión y el debate** sobre la temática desde la propia experiencia, donde las y los participantes conozcan otras vivencias e intercambien opiniones en un espacio seguro, siendo capaces de aprender desde la empatía y la escucha activa, experimentando la importancia de **Hablemos de Todo**.

Herramientas dinamizadoras para potenciar la conversación

1 Preguntas gatilladoras (ejemplos)

- ¿Qué le dirían y que no le dirían a una persona que ... (está sufriendo una depresión, por ejemplo)?
- ¿Qué fue lo peor que te han dicho en relación a ... (la menstruación por ejemplo)?
- ¿Qué harían si ven que le están haciendo bullying a un compañero?

2 Debate (ejemplos)

- La depresión no se puede prevenir porque su causa es la predisposición genética Fundamenta tu respuesta.
- Nuestras creencias y prejuicios afectan la forma en que nos vinculamos sexoafectivamente. Fundamenten su respuesta.
- Algunas mujeres prefieren quedarse en una relación donde existe violencia, porque si no buscarían ayuda. Fundamente.

Aspectos para considerar

- La o el facilitador debe tener el conocimiento básico necesario para poder responder las preguntas que decida utilizar.
- Se recomienda revisar material bibliográfico en https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/ para tener respuestas.
- Se recomienda realizar preguntas o exponer cifras de interés que puedan crear impacto en las y los participantes, para generar debate e intercambio de experiencias de manera voluntaria.
- Pueden considerarse cifras de interés, tanto nacionales, regionales, comunales, provinciales o internacionales, siempre y cuando se trate de información basada en evidencias.
- Revisar cifras estadísticas en la página web del Instituto Nacional de la Juventud https://www.injuv.gob.cl/encuestanacionaldejuventud así como estadísticas comunales que se consideren pertinentes.
- El ambiente debe ser agradable, para esto se sugiere desarrollar el diálogo en un lugar tranquilo que propicie la conversación, ya sea un espacio abierto en contacto con la naturaleza o en un espacio cerrado con música ambiental y/o aromaterapia, entre otros.

Afrontamiento

En esta etapa se pretende que las y los participantes **compartan y conozcan estrategias para prevenir y abordar la temática**, destacando el diálogo como un factor protector. Es importante que estas estrategias sean sencillas y fáciles de aplicar en su vida diaria.

Para esto, la o las personas facilitadoras pueden exponer estrategias de afrontamiento, pero deben promover el intercambio de experiencias entre las y los participantes, para que compartan entre si sus propias estrategias.

Aspectos para considerar

- Siempre se debe considerar la información de la página web el Programa **Hablemos de Todo**, pestaña "Dónde busco ayuda" https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/donde-busco-ayuda/
- Es importante presentar el Chat del programa HDT como herramienta para la contención y orientación sobre temáticas de bienestar y autocuidado https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/

Agentes sensibilizadores

En esta etapa se debe propiciar a que las y los participantes se identifiquen como "catalizadores de conciencia", es decir, como personas que pueden promover la relevancia de una temática mediante la toma de acción.

Para lo anterior, en este espacio se debe promover el diálogo en relación a la ejecución de actividades que sean posibles de realizar por la o el participante para visibilizar el tema a un público más amplio y contribuir a que los problemas relacionados con este se aborden.

Herramientas dinamizadoras

Para apoyar esta etapa, la o el monitor puede sugerir diferentes formatos como, por ejemplo:

1. Visibilizar el tema

Sacar a la luz cuestiones que han sido ignoradas o pasadas por alto, haciéndolas más visibles para un público más amplio. Ej: Organizar entre todas y todos los participantes una campaña por RRSS en contra de la violencia digital, con un hashtag determinado.

2. Crear conciencia

Promover la importancia de hablar de un tema, abordando mitos o prejuicios o desinformación, orientando a lugares donde se puede buscar información o ayuda. Ej: liderar una campaña en el colegio para resaltar la importancia de hablar sin tabúes ni prejuicios sobre ansiedad.

3. Fomentar el cambio

Inspirar y motivar a tomar acciones individuales o colectivas para que problemas o situaciones relacionada con la temática se aborden. Ej: Participar como voluntaria o voluntario en actividades contra la discriminación por la diversidad sexual.

Importante

- Las personas participantes deben asistir a la actividad de manera voluntaria, puesto que forzarles a participar puede ir en desmedro de la actividad completa.
- Si la persona participante es menor de 18 años, asegúrate de contar con su asentimiento y con el consentimiento de la o el apoderado. También pide un Certificado de antecedentes e informes de inhabilidades a cada profesional que ejecutará la actividad.
- Para difundir fotografías de la actividad debe existir un consentimiento de las y los participantes que aparecen en ellas.
- Cada una de las actividades sugeridas en esta cartilla deben adaptarse en caso de que una o uno de los participantes presente una discapacidad.
- En algunas ocasiones las personas participantes pueden encontrarse emocionalmente vulnerables por aspectos personales, lo que puede ocasionar un desborde emocional. Por esto en cada actividad ten un plan de contención con procedimientos para abordar estas situaciones.
- Por ejemplo, el plan de contención puede incorporar la coordinación con una o un profesional psicólogo del establecimiento educacional, o de los equipos de salud del Municipio, o Cesfam más cercano.
- Además, es muy importante que exista una dupla de monitores o monitoras, para que una o uno de ellos pueda contener a la persona afectada. Esta contención puede ser tan sencilla como sacar a la persona de la actividad, cambiarla de ambiente, acompañarla y escucharla.

Hablemos de todo

CARTILLA DE ORIENTACIONES METODOLÓGICAS N° 2

Orientaciones para la ejecución de Diálogos Comunitarios

¡No lo olvides!

Hablemos de Todo ofrece un chat de atención psicosocial, donde psicólogas y psicólogos están disponibles para conversar con jóvenes de 15 a 29 años.

Si en algún momento lo necesitan, recuérdales que pueden conectarse y recibir apoyo.

Horario de atención:

- Lunes a viernes: 10:00 - 22:00 horas.
- Sábados: 11:00 - 17:00 horas.

ATENCIÓN PSICOSOCIAL ANÓNIMA Y GRATUITA

hablemosdetodo.injuv.gob.cl

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia