



Encuentros Territoriales

Marzo 2025



Orientaciones para la ejecución de Encuentros Territoriales

**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 Encuentros Territoriales? Pág. 7

¿Cuál es el objetivo de los Encuentros Territoriales? Pág. 8

¿Cuál es la metodología de los Encuentros Territoriales? Pág. 8

3

Recomendaciones y herramientas para la ejecución Pág. 11

Estructura Base Pág. 13



Anexo 1 Pág. 26



Anexo 2 Pág. 32



Anexo 3 Pág. 35

Consideraciones

1



¿Qué es esta cartilla?

Es una herramienta de trabajo con información relevante para facilitar que los equipos regionales del Programa **Hablemos de Todo** y contrapartes que ejecutan Encuentros Territoriales, puedan desarrollarlos de acuerdo a 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 los **Encuentros Territoriales**.

i

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)





¿Qué son los
Encuentros
Territoriales?

¿Qué son los Encuentros Territoriales?

Son actividades teórico prácticas, diseñadas para que **jóvenes y adolescentes entre 15 y 29 años** tengan la oportunidad de incidir, de manera informada, en la ejecución del Programa **Hablemos de Todo**, mediante la priorización de temáticas de su interés relacionadas con salud mental, salud sexual y reproductiva, violencias y autocuidado. Esta priorización será tomada en cuenta en la planificación del año siguiente de implementación del Programa.



DURACIÓN
90 minutos
en adelante

PARTICIPANTES
45 jóvenes en
adelante



¿Cuál es el objetivo de los Encuentros Territoriales?

Conocer las temáticas de interés de jóvenes entre 15 y 29 años, mediante la ejecución de una actividad participativa, que permita que tengan incidencia en la planificación del año siguiente de implementación del Programa **Hablemos de Todo**.

¿Cuál es la metodología de los Encuentros Territoriales?

La metodología de los Encuentros Territoriales 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.

Los **Encuentros Territoriales** deben ser ejecutados por los equipos regionales, en colaboración con una o más contrapartes intersectoriales o con profesionales pertinentes.

TABLA 2: Estructura Base Encuentros Territoriales



VINCULACIÓN

Se enfoca en que las y los participantes creen un vínculo que genere un espacio seguro para todas y todos. Para esto es indispensable que las y los participantes se conozcan y generen la confianza suficiente para conversar sin tabúes, estigmas, ni prejuicios. Esto puede lograrse mediante herramientas dinamizadoras descritas en este documento.



INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN

Lo central de esta etapa es que las y los participantes adquieran nociones básicas sobre cada temática para que puedan priorizarlas de manera informada. Esto puede lograrse mediante estrategias como actividades prácticas, herramientas audiovisuales, dinámicas de grupo, actividades lúdicas, recursos digitales, la conversación guiada, entre otros.



PRIORIZACIÓN

En esta etapa las juventudes participantes deben identificar las temáticas más relevantes para su focalización el año siguiente de implementación del Programa. En esta etapa se realiza una votación que permita priorizar las temáticas del programa, la cual se puede implementar mediante diferentes metodologías de votación, desde una encuesta en línea, hasta la organización de votaciones que simulen procesos electorales.



CREACIÓN

En esta etapa las y los participantes deben crear una iniciativa concreta para transmitir a las juventudes la información más relevante de la temática priorizada. Las iniciativas resultantes serán consideradas por las y los coordinadores del programa al diseñar futuras actividades. De esta forma se co-crea con jóvenes una metodología para jóvenes.

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 herramientas
para la ejecución



Cada **Encuentro Territorial** debe integrar dinámicas que faciliten la entrega de información. 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, es decir, si será un espacio abierto o un espacio cerrado, así como también permitirá ajustarla a las personas que asistirán. Este análisis ayudará a proponer un diseño de la actividad pertinente que permita alcanzar su objetivo. Por esto, es recomendable realizar una visita antes de planificar.

Aspectos a considerar para la visita

- ¿En qué contexto estamos organizando la Activación Regional??
- ¿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 de asientos cómodos de forma tal que permitan propiciar la entrega de información (se sugiere en forma de herradura o círculo, dependiendo de la cantidad de participantes).
- Contar con etiquetas para escribir los nombres o apodos de las y los participantes.
- Considerar preguntar los pronombres de las personas participantes.
- Establecer las condiciones para desarrollar la actividad (Encuadre). Esto se refiere a la delimitación clara de objetivo de la actividad, metodología, roles de los participantes, tiempos, expectativas y normas básicas de convivencia, participación y respeto mutuo.



ESTRUCTURA BASE

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

Vinculación

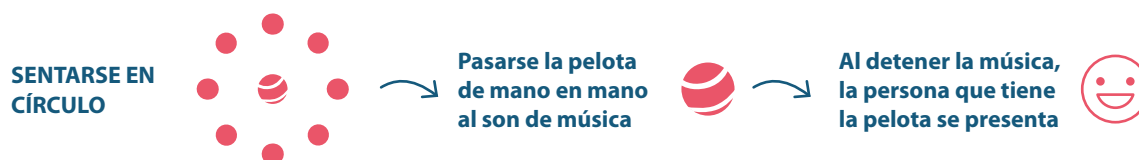
En esta etapa es fundamental proporcionar un espacio seguro e inclusivo. Para esto es indispensable que las y los participantes generen la confianza suficiente para conversar sin tabúes, estigmas, ni prejuicios. Para propiciar esto se sugiere aplicar herramientas dinamizadoras en un lugar acogedor y apto para el desarrollo de dinámicas grupales, que promuevan la participación respetuosa, inclusiva y sin discriminación.

Herramientas dinamizadoras

1

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.



2

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.



3

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.

SE FORMAN
2 FILAS



Hacer reír a su pareja
con muecas o chiste



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.

SENTARSE EN
CÍRCULO



Participante se presenta
e informa lo que se
llevaría a una fiesta
imaginaria



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?



Creación de grupos

Dada la cantidad de participantes requerida para ejecutar un Encuentro Territorial será necesario dividir en grupo a las y los participantes. A continuación, se presentan algunas herramientas dinamizadoras. Estas puedes variar de acuerdo al contexto y deben ser adaptadas a la cantidad de participantes, a sus características y al espacio disponible:

1

Cuenta hasta...

- Indicar a las y los participantes ponerse en círculo.
- Pedir a cada persona que diga en voz alta "1", "2" o "3" (o la cantidad de grupos que deseen) en orden consecutivo.
- Indicar que quienes dijeron el mismo número deben agruparse.

**PARTICIPANTES
EN CÍRCULO**



**Agruparse por el número
que cada participante
diga en voz alta**



2 Encuentra tu estación

- Colocar en distintos puntos los espacio letreros con diferentes nombres de estaciones (primavera, verano, otoño, invierno).
- Solicitar a cada participante que elija su estación favorita.
- Indicar a las y los participantes que deben agruparse en el lugar donde está el letrero de su estación elegida.
- Es importante equilibrar los grupos si hay grandes diferencias en el número de personas por estación.

Colocar letreros
de estaciones en
diferentes puntos



Agruparse por la
estación que cada
participante elija



3 Animales en acción

- Entregar tarjetas con nombres de diferentes animales.
- Indicar que cada persona debe imitar el sonido y movimiento del animal que les tocó.
- Las y los participantes deben encontrar a quienes hacen el mismo sonido o movimiento para formar su grupo.
- De acuerdo al número de grupos se determinan la cantidad de animales, por ejemplo, gato, perro, rana, elefante.
- Asegúrense de distribuir las tarjetas de manera equitativa.

ENTREGAR
TARJETAS DE
ANIMALES



Participantes eligen tarjeta,
imitan el sonido del animal
que les tocó y se agrupan



4 Dinámica de colores

- Preparar tarjetas o papeles de diferentes colores (uno por participante).
- Entregar una tarjeta a cada participante al azar.
- Indicar que las personas deben agruparse con quienes tengan el mismo color de tarjeta.

ENTREGAR
TARJETA DE COLOR



Agruparse por el mismo
color de tarjeta



Entrega de información

Para la correcta ejecución de los Encuentros Territoriales, es relevante que las y los jóvenes conozcan nociones básicas (Tabla 3) de cada temática y subtemáticas para que puedan votar de manera informada.

TABLA 3:
Definiciones
de temáticas y
subtemáticas
(2023 - 2025)



SALUD MENTAL

Ansiedad	Respuesta emocional ante situaciones que percibimos o interpretamos como peligrosas o amenazantes, aunque usualmente no lo son. Si esta es mantenida en el tiempo puede transformarse en una enfermedad.
Depresión	Trastorno del estado de ánimo que causa tristeza, pérdida de interés, baja autoestima, alteraciones del sueño o apetito, fatiga y falta de concentración, afectando la vida diaria en distintos ámbitos.
Suicidio	Todo acto por el que una o un individuo se causa a sí mismo una lesión, o un daño, con un grado variable en la intención de morir, cualquiera sea el grado de intención letal o de conocimiento del verdadero móvil.
Trastornos de la conducta alimentaria	Alteraciones en la alimentación o el comportamiento relacionado con la comida, como cambios en la cantidad que se come, vomitar o usar laxantes. Estas alteraciones deterioran la salud física y el funcionamiento psicosocial.
Consumo de drogas problemático	Uso recurrente de sustancias que causa problemas en la salud, en las relaciones interpersonales, en el cumplimiento de obligaciones, exposición a situaciones peligrosas y problemas legales.



SALUD SEXUAL

Vínculos sexoafectivos	Interacción social compleja que abarca emociones y sentimientos que influyen en el pensamiento y la conducta de una persona. Se relaciona con la identidad de género, roles de género, orientación sexual, placer, intimidad y práctica sexual, junto con el desarrollo afectivo.
Practica sexual segura	Es la forma más común en que las personas practican y experimentan su sexualidad, aunque puede ser riesgosa si se realizan comportamientos que causen problemas de salud, como infecciones de transmisión sexual.
Salud menstrual	Se refiere a un estado de bienestar físico, mental y social en relación al ciclo menstrual, no solo a patologías, sino que, al manejo de la higiene menstrual, es decir, al acceso de materiales limpios para la contención menstrual.



SALUD REPRODUCTIVA

Interrupción voluntaria del embarazo	Procedimiento médico seguro que busca detener voluntariamente la gestación y que debe realizarse según métodos determinados por la Organización Mundial de la Salud.
Embarazo no planificado	Embarazo inesperado, sin deseo o planificación previa, que ocurre ante la ausencia, fallo, ineffectividad o no administración de métodos anticonceptivos.



VIOLENCIAS

Violencia en la pareja y de género	Comportamientos violentos que se ocurren en una relación afectiva, en ámbitos sexual, físico, psicológico o económico, que causa daño a la víctima, como reflejo de una asimetría en relaciones entre hombres y mujeres.
Bullying o Acoso escolar	Maltrato intencional y repetitivo en contexto escolar, entre pares con asimetría de poder o fuerza en su relación, lo que significa que la persona víctima tiene mucha dificultad para defenderse.
Violencia digital	Forma intensificada de intimidación o acoso online, intencional y dirigida a dañar a una persona, utilizando tecnologías y medios digitales. Incluye el cyberbullying, grooming, cyberstalking, páginas de confesiones, entre otras.
Violencia institucional	Se refiere a violencia física, psicológica, económica, sexual y la negación de acceso a atención médica y sanitaria perpetradas por instituciones del Estado o sus funcionarios y funcionarios (fuerzas de seguridad y servicios penitenciarios) en contextos de restricción de libertad.
Violencia ginecológica y obstétrica	Es la vulneración del cuerpo de mujeres y personas gestantes por parte del personal de salud, a través de intervenciones médicas excesivas durante la gestación, parto y puerperio, y la patologización de procesos reproductivos.
Violencia sexual	Son actos sexuales no deseados, intentos, comentarios o insinuaciones sexuales. Incluyen la coacción para comercializar o explotar la sexualidad de una persona, sin importar la relación con la víctima.
Discriminación por diversidad sexual	Rechazo, discriminación, invisibilización, burlas y otras formas de violencia basadas en prejuicios y estigmas hacia las personas cuya identidad sexual no se limita a lo que conocemos como heterosexualidad.



AUTOCUIDADO

Alimentación	Actividad fundamental a través de la que el ser humano obtiene los nutrientes que el cuerpo necesita para sobrevivir. Además, tiene un papel importante en la socialización del ser humano.
Actividad física y recreación	La actividad física se refiere a cualquier acción corporal intencionada que generan un gasto energético mayor al requerido. La recreación son experiencias que producen placer y contribuyen al desarrollo integral, realizadas de forma voluntaria en el tiempo libre.
Convivencia y seguridad vial	Forma adecuada de convivir, social e individualmente, en un entorno vial, respetando la normativa de tránsito vigente. Pone en práctica valores tales como el respeto a la vida, solidaridad, comprensión y tolerancia.

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

Aspectos para considerar

- Esta etapa debe realizarse siempre antes de la “Priorización”.
- La y los monitores deben reiterar que en esta actividad lo central no es la entrega de información, sino votar de manera informada.
- Al ser la etapa más árida de la metodología, se sugiere no extenderse en la entrega de información.
- Para captar la atención de las juventudes se sugiere aplicar herramientas dinamizadoras.



Herramientas dinamizadoras

1 Encuentra a tu pareja

- Se entrega a cada joven una hoja. Algunas tendrán el concepto y otras la definición de cada subtemática.
- Cada joven deberá buscar a su “pareja” de acuerdo a lo que tenga escrito en esa hoja.
- Una vez que se forme la pareja, deben sentarse y esperar a que las demás parejas se encuentren.
- Luego cada pareja leerá en voz alta el concepto y la definición y los demás participantes les dirán si está correcta o no.

concepto

definición



correcta

incorrecta



2 Microrrelatos

- Se divide a las y los participantes en cinco grupos.
- Se reparte al azar cuatro microrrelatos por grupo y se les explica que cada microrrelato ([Anexo 1](#)) corresponde a una subtemática.
- Cada grupo tendrá 10 minutos para leer sus microrrelatos y reflexionar sobre qué subtemática se trata.
- Al terminar el tiempo se proyectarán los microrrelatos y al grupo que le tocó debe responder a qué temática corresponde y por qué.
- La o el facilitador debe reforzar conceptos claves ([Tabla 3](#)) en todo momento.

¿qué temática
corresponde?

¿qué
subtemática
se trata?

microrrelato



Priorización

En esta etapa las y los participantes deben votar por la subtemática del Programa que les parezca más relevante para trabajar con las juventudes. Las subtemáticas más votadas permitirán a los equipos regionales focalizar el trabajo del año siguiente de implementación. Por esto es importante que estas actividades convoquen a la mayor cantidad de jóvenes de diferentes comunas de la región.

Aspectos para considerar

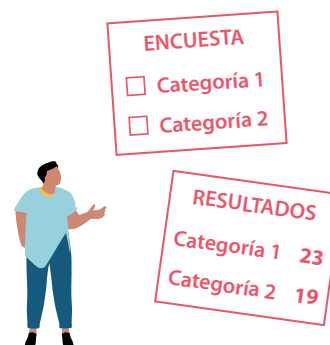
- El proceso de priorización debe incluir dos categorías:
 - 1. Elección de una subtemática:** La persona participante vota por la subtemática le parezca más relevante (una opción).
 - 2. Razón de la elección.** La persona participante vota por una opción que explique mayormente su voto:
 - a)** Es un tema importante del que creo que hay que hablar más.
 - b)** Es un tema del que necesito o necesité información confiable y no la encontré.
- Al final de esta etapa se sugiere incorporar una reflexión de los resultados de la priorización.



Dinámicas de votación

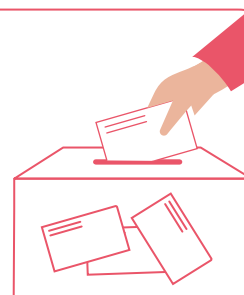
1 Encuesta

- Se entrega a cada joven un link o una hoja con una encuesta que consta de dos categorías (ver formato en [Anexo 2](#)).
- La o el coordinador indica a cada joven marcar con una "X" la opción que más le represente en cada categoría.
- Se cuentan rápidamente los votos y se informa a las y los participantes el resultado de la votación.



2 Sufragio

- Se instala una o más urnas de votación.
- Se entrega a cada joven un voto (ver formato en [Anexo 3](#)) donde debe marcar una opción en cada categoría.
- La o el joven deberá votar y llevar a la urna su voto.
- Se cuentan rápidamente los votos y se informa a las y los participantes el resultado de la votación.



Creación

El objetivo de esta etapa es proporcionar un espacio para que las y los participantes puedan crear nuevas herramientas dinamizadoras para la socialización de las temáticas priorizadas a otras y otros jóvenes, de manera amigable y comprensible.

Aspectos importantes

- El foco es crear el torno a la temática priorizada.
- Las ideas que surjan en este espacio podrán ser aplicadas para cualquier temática y subtemática.
- Todas estas ideas deben ser recopiladas y sistematizadas por las coordinaciones regionales, para ser utilizadas el año siguiente de implementación del Programa.
- Para motivar a la creación, la o el coordinador regional debe destacar la relevancia de que las juventudes diseñen estrategias para llegar a las juventudes.



Instrucciones

La entrega clara de instrucciones es fundamental para realizar esta etapa de manera correcta y con la relevancia que corresponde. A continuación, se indica un ejemplo:

Ejemplo

1. Dividirse en grupos de 5 personas.
2. Cada grupo debe elegir uno o más aspectos de la subtemática priorizada que le parezca relevante.
3. En 20 minutos, deben crear una estrategia innovadora que permita transmitir la subtemática a otros jóvenes.
4. Al finalizar cada grupo presentará las propuestas al resto, explicando cómo podrían ejecutarse.



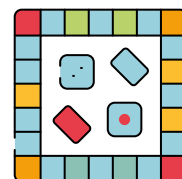
Para ejecutar esta etapa hay diferentes herramientas dinamizadoras que se pueden utilizar. A continuación, se exponen algunas propuestas.

Propuestas para ejecutar en esta etapa con las y los participantes

1 Ludoteca

Diseñar juegos interactivos para la entrega de información de manera lúdica, que otras y otros jóvenes puedan jugar para aprender de la subtemática priorizada. Por ejemplo:

- **Trivia:** Diseñar una ruleta y que cada número esté asociado a preguntas. Desarrollar las preguntas y respuestas.
- **Role-playing:** Crear situaciones complejas hipotéticas (como "Clue"), donde participantes deben asumir diferentes roles para solucionarlas.
- **Juego de cartas:** Diseñar dos mazos de cartas, uno con preguntas relacionadas con la temática y otro mazo con retos simples (Ej: Hacer 3 sentadillas). Si la persona no responde o se equivoca debe sacar una carta con un reto.



2 Laboratorio comunicacional

Diseñar campañas inclusivas para comunicar otras y otros jóvenes aspectos claves de la subtemática priorizada de manera amigable y comprensible. Por ejemplo:

- Creación de contenidos para redes sociales con reels, historias, hashtag y slogan.
- Creación de un podcast, con un pequeño guion con los temas que abordarán.



● Importante

- Las personas participantes deben asistir a la actividad de manera voluntaria. Forzarles a participar va en desmedro de la actividad.
- 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 ejecutores o ejecutoras, 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.



ANEXO 1

Microrrelatos

DOCUMENTO DE APOYO ACTIVIDADES COMPONENTE 2 PROGRAMA HABLEMOS DE TODO

MICRORRELATOS

Este documento incorpora microrrelatos, uno por cada una de las 20 subtemática del Programa Hablemos de Todo 2023 – 2025. Estos son utilizados como una herramienta dinamizadora en diferentes actividades del Componente 2 del Programa Hablemos de Todo.

SALUD MENTAL

1. Ansiedad

Cuando me despierto cansada y no puedo salir de la cama. Cuando me abruma todo, me duelen los hombros y el pecho acelerado no me dejan pensar. En ese momento no puedo ser fuerte y solo quiero gritar. Entonces respiro profundo y después de un rato recuerdo que debo detenerme y pedir ayuda... No puedo con esto sola.

2. Depresión

Tirado en mi cama, sucio, olvidado y sin ánimos para nada. Lloraba débilmente con la mirada vacía y pérdida. Escuché risas y murmullos lejanos, corrí a mi ventana, abrí las cortinas, entró luz a mi pieza. Pero no fue suficiente. Los ojos se me llenaron de lágrimas. Toqué las marcas de mis brazos, cerré las cortinas y me volví a acostar.

3. Suicidio

Ahogado en su soledad, Mario se sentía incomprendido. Estaba seguro que él no le importaba a nadie y sentía que nadie lo quería. Agotado y sin ver otra salida, no pidió ayuda y tomó la única decisión que no tiene vuelta atrás.

4. Trastornos de la conducta alimentaria

Me va bien re bien en el colegio así que mis papás me dan permiso y lucas para hacer lo que yo quiera. Pero vivo insatisfecho, es muy “fome” mi vida. Me puse a buscar experiencias nuevas y me hice un grupo re piola. Nos juntamos tomar y fumar cosas “wenas”. Nos reímos mucho, lo paso re bien. ¡A la xuxa el colegio y mis papás! Esto es vida!!!

5. Consumo de drogas

Me va bien re bien en el colegio así que mis papás me dan permiso y lucas para hacer lo que yo quiera. Pero vivo insatisfecho, es muy “fome” mi vida. Me puse a buscar experiencias nuevas y me hice un grupo re piola. Nos juntamos tomar y fumar cosas “wenas”. Nos reímos mucho, lo paso re bien. ¡A la xuxa el colegio y mis papás! Esto es vida!!!

SALUD SEXUAL

6. Vínculos Sexo-afectivos

Conocí a una persona y nos gustamos demasiado. Le pedí pololeo, me dijo que sí, pero que quería una “relación abierta”, o sea, comprometernos sin exclusividad. Yo automáticamente pensé “entonces ella no me quiere”, pero dice que ama y que para ella el amor no es la entrega y la fidelidad incondicional. Yo siento que no soy capaz de compartirla.

7. Práctica sexual segura

Ella preguntó: “¿Te sacaste el condón?”. Él respondió: “Sí, cuando íbamos por la mitad”. Habían acordado siempre tener sexo con condón. Ella preguntó: “¿Fue un accidente?”. Él respondió: “No, pero se siente mejor sin condón”. Ella grita: ¿te lo quitaste sin mi consentimiento? El tranquilo responde “cálmate, no es para tanto”. Ella se fue al Cesfam para cerciorarse no haberse pegado una ITS y no estar embarazada y nunca más le habló.

8. Salud menstrual

Carla tiene 11 años. Camino al liceo sintió algo le corría por las piernas, se miró y era sangre. Se devolvió a la casa, pero no podía correr, le dolía la guata, se puso a llorar. Cuando llegó a su casa, su madre le dijo que no fuera exagerada, que era normal, que todas las mujeres vivían eso y que a partir de ese momento “ella era una mujer”.

SALUD REPRODUCTIVA

9. Interrupción Voluntaria del Embarazo

Andrea sacó una hora con su ginecóloga, el test de embarazo salió positivo. Luego de examinarla la doctora le dijo que su bebé no iba a sobrevivir. Es la segunda vez que Andrea pierde un hijo. La primera vez fue terrible. Así que

cuando la doctora le preguntó qué quiere hacer ella sabía que no podría sobrevivir otro duelo como ese.

10. Embarazo no planificado

Sentada en su cama Ana mira su Test de embarazo positivo. Estaba choqueada, no quería tener más hijos, tenía 44 años, pensó que ya no podía tenerlos. Se casó con Luis a los 21 años porque quedó embarazada, así que tuvo que dejar la universidad, pero Luis pudo terminar su carrera. Cuando Luis supo su alegría fue enorme. Ana veía como sus planes de retomar la carrera se desvanecían.

VIOLENCIAS

11. Violencia de género en la pareja

Él es una buena persona, buen hijo, buen hermano, buen amigo, así que cuando me hace escenas de celos o me revisa el celular yo lo dejo no más, total, no tengo nada que ocultar. Una mañana entró al baño muy enojado con mi celular en la mano y me zamarreó gritando “¿Quién es Manuel?”. Yo me caí en la tina, me pegué en la cabeza, pasé tres días en el hospital... Manuel es el señor que nos vende el agua.

12. Bullying /Acoso Escolar

Un día un compañero de curso le hizo un par de bromas a Pancho. A él no le gustaron, se sintió muy incómodo, pero sus compañeras y compañeros se rieron tanto que se quedó callado. Con el tiempo las bromas se convirtieron en rutina, aumentaron de frecuencia e intensidad, eran muy ofensivas. A Pancho dejó de gustarle ir al colegio, bajó sus notas y se convirtió en un joven callado y asustadizo... Nunca más volvió a ser el mismo.

13. Acoso Cibernético

Javiera amaba a Pedro desde 5to básico. En 8vo se armó de valor y se lo dijo por WhatsApp. Él no respondió. Al otro día vio el pantallazo de su mensaje en RRSS. Todas y todos sus conocidos se reían y compartían la imagen. Incluso empezaron a escribir mentiras de ella en la página de confesiones del colegio, la imagen se había difundido por todas las RRSS.

14. Violencia Institucional

Lucas es un joven que fue baleado en medio de incidentes luego de un partido de fútbol el 14 de marzo de 2014. Según el relato de Gabriel, su hermano, la policía le disparó por la espalda y murió al día siguiente en el Hospital. El juicio por la muerte de Lucas ha durado años y su hermano Gabriel ha tenido que

relatar todo una y otra vez, sin ningún avance. El caso sigue abierto, Gabriel aún siente que fue ayer.

15. Violencia Ginecológica y Obstétrica

Cuando Daniela tuvo su primer hijo estaba asustada. Le habían dicho que dolía mucho y así fue. Cuando llegó al hospital se retorció de dolor por las contracciones. El médico que la atendió la hizo callar, le dijo “alaraca, no es para tanto, todas las mujeres pasan por esto” y además le dijo riendo “quien te mandaba a abrir las piernas”. Daniela asustada y sufriendo fue humillada en su momento más vulnerable.

16. Violencia Sexual

Decidí contarles a mis papas lo que me pasó cuando era chica. Era difícil y muy incómodo porque en mi familia no se habla de sexo... por lo mismo, no me di cuenta de lo que me había pasado hasta grande. Estaba muy nerviosa, me daba miedo que no me creyeran por no haberles dicho antes. Además, me daba pena dividir a mi familia, fue el hermano grande de mi papá. Pero les tengo que contar para poder comenzar a sanar.

17. Discriminación por diversidad sexual.

Cuando Matías les contó a sus compañeros de curso que era gay lo tomaron súper bien, pero con el tiempo comenzaron a dejarlo de lado. Ya no lo invitaban a carretear y no lo incluían en los trabajos grupales. Cuando Matías les preguntó qué pasaba, le respondieron se sentían incómodos con él porque no querían que los fuera a “jotear”.

AUTOCUIDADO

18. Alimentación

Sofía nunca tenía tiempo ni ánimo de cocinar, así que siempre prefería la comida rápida. Un día, vio a una amiga preparar un batido de frutas, sintió curiosidad y decidió probarlo. Con cada sorbo, descubrió un mundo rico de sabores. Poco a poco comenzó a dejar la comida rápida y su energía aumentó. Ahora tenía tiempo y ánimo de cocinar y mucho más.

19. Actividad Física y recreación

Casi por casualidad un día me puse unas zapatillas deportivas, me fui a correr y me gustó. Disminuía mi ansiedad y me hacía sentir bien. Ahí comencé a practicar deporte regularmente. Esos 15 minutos se convirtieron en un hábito y salgo a correr día por medio.

20. Convivencia Vial

Me encanta caminar, me considero una peatona feliz, camino tranquila, nunca cruzo en rojo y siempre respeto los pasos peatonales. Un día una bicicleta cruzó la calle por un paso peatonal, pasándome a llevar y botándome al piso. Mi bolso cayó al suelo, mis cosas rodaban por la calle y mientras trataba de recogerlas, los autos me tocaban la bocina. Desde ese momento dejé de ser una peatona feliz.

Material elaborado por:

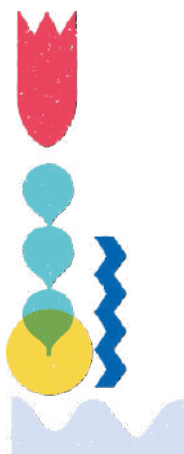
Natalia Silva Fischer Asesora Técnica PNUD Programa Hablemos de Todo

Colaboración:

Liliana Loyola Apablaza, Coordinadora Nacional Programa Hablemos de Todo

Diseño:

Felipe Ahumada, Unidad de Comunicaciones



ANEXO 2

Encuesta de dos categorías

Instituto Nacional de la Juventud
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Gobierno de Chile

DOCUMENTO DE APOYO ENCUENTROS TERRITORIALES
Programa Hablemos de Todo
Anexo 2

FORMATOS DE PRIORIZACIÓN

Este documento incorpora dos opciones de formato para que, quienes ejecuten los Encuentros Territoriales del Programa Hablemos de Todo 2023 – 2025, puedan desarrollar la etapa de “Priorización”.

En primer lugar, se encuentran el formato imprimible de la encuesta para la votación, sin embargo, también se puede utilizar de ejemplo para elaborar una encuesta digital. En segundo lugar, se encuentra el formato imprimible del voto para realizar la priorización con la herramienta dinamizadora “sufragio”.

1. Formato de la Encuesta

SUBTEMÁTICA	MARCA LA TEMÁTICA MÁS RELEVANTE
ANSIEDAD	
DEPRESIÓN	
SUICIDIO	
TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA	
CONSUMO DE DROGAS	
VÍNCULOS SEXO-AFECTIVOS	
PRACTICA SEXUAL SEGURA	
SALUD MENSTRUAL	
INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO	
EMBARAZO NO PLANIFICADO	
VIOLENCIA EN LA PAREJA Y DE GÉNERO	
BULLYING/ACOSO ESCOLAR	
VIOLENCIA DIGITAL	
VIOLENCIA INSTITUCIONAL	
VIOLENCIA GINECOLÓGICA Y OBSTÉTRICA	
VIOLENCIA SEXUAL	
DISCRIMINACIÓN POR DIVERSIDAD SEXUAL	
ALIMENTACIÓN	
ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN	
CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL	

¿POR QUÉ RAZÓN TE PARECE QUE LA TEMATICA POR LA QUE VOTASTE ES LA MÁS RELEVANTE? (marca la opción que más te represente)

____ Es un tema importante del que creo que hay que hablar más

ANEXO 3

Voto

ENCUENTRO TERRITORIAL 2024

¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES TEMÁTICAS TE PARECE MÁS RELEVANTE PARA LAS JUVENTUDES?
(marca la opción que más te represente)

☐ ANSIEDAD	☐ DISCRIMINACIÓN POR DIVERSIDAD SEXUAL
☐ CONSUMO DE DROGAS	☐ VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL POLOLEO
☐ DEPRESIÓN	☐ VIOLENCIA GINECOLÓGICA Y OBSTÉTRICA
☐ SUICIDIO	☐ BULLYING O ACOSO ESCOLAR
☐ TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA	☐ VIOLENCIA DIGITAL
☐ SALUD MENSTRUAL	☐ VIOLENCIA INSTITUCIONAL
☐ PRACTICA SEXUAL SEGURA	☐ VIOLENCIA SEXUAL
☐ VÍNCULOS SEXO-AFECTIVOS	☐ ALIMENTACIÓN
☐ EMBARAZO NO PLANIFICADO	☐ ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN
☐ INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO	☐ CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL

¿POR QUÉ RAZÓN TE PARECE QUE LA TEMÁTICA ES LA MÁS RELEVANTE?
(marca la opción que más te represente)

☐ ES UN TEMA IMPORTANTE DEL QUE CREO QUE HAY QUE HABLAR MÁS.	☐ ES UN TEMA DEL QUE NECESITO O NECESITÉ INFORMACIÓN Y NO ENCONTRÉ SUFICIENTE.
---	---

SERIE N° 00000000

CARTILLA DE
ORIENTACIONES
METODOLÓGICAS

Nº 4



**Orientaciones para
la ejecución de
Encuentros Territoriales**

¡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