

GUÍA PRÁCTICA PARA LA APLICACIÓN DEL KIT “HABLEMOS DE TODO”




**TEMÁTICA
ANSIEDAD**



**Hablemos
de todo**



CONTENIDO

- 1 ANTECEDENTES
 - 2 ETAPA 1: BIENVENIDA
 - 3 ETAPA 2: ACTIVAMOS MOTORES
 - 4 ETAPA 3: LO QUE NECESITAMOS SABER
 - 5 ETAPA 4: DÉMOSLE UNA VUELTA
 - 6 ETAPA 5: MANOS A LA OBRA
 - 7 ETAPA 6: VOCES QUE TRANSFORMAN
 - 8 GLOSARIO
- 

ANTECEDENTES



1



ANTECEDENTES

El Kit **Hablemos de Todo** es una herramienta metodológica que se utilizará como un recurso dinamizador para la ejecución de los Diálogos Comunitarios del Programa Hablemos de Todo, es decir, como un material de apoyo para facilitar el desarrollo y el cumplimiento del objetivo de los Diálogos Comunitarios.

Los Diálogos Comunitarios son una metodología del Programa Hablemos de Todo que busca sensibilizar a las juventudes de entre 15 y 29 años sobre temáticas clave para su bienestar y autocuidado, a través de un espacio seguro y colectivo para el intercambio, la reflexión y la problematización de experiencias, que fomente la toma de conciencia y motive la acción transformadora, cuya estructura base es la siguiente:

TABLA 1: ESTRUCTURA BASE DIÁLOGO COMUNITARIO

| | |
|---------------------------------|--|
| 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. |
| 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 llevar a cabo una comunicación efectiva, a partir de información correcta y verídica. |
| Discusión | Prende 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, con 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 potenciales personas sensibilizadoras de la temática. |

Esta Estructura Base es el modelo o marco sobre el cual se desarrolla el **Diálogo Comunitario**, guiando su implementación, esencial para organizar de manera clara los elementos relevantes que deben cumplirse para alcanzar su objetivo.

De acuerdo con esta metodología es que se desarrolla el Kit *Hablemos de Todo*, como una estrategia para facilitar la ejecución de Diálogos Comunitarios a los equipos regionales del Programa Hablemos de Todo en sus territorios.

Es importante mencionar que lo anterior requirió un ajuste de la Estructura Base de los Diálogos Comunitarios, de acuerdo con la siguiente Tabla:

TABLA 2: ESTRUCTURA BASE DIÁLOGO COMUNITARIO ADAPTADA AL KIT HABLEMOS DE TODO

| ETAPA | OBJETIVO DE CADA ETAPA | DESCRIPCIÓN BREVE ETAPA | DURACIÓN | MATERIALES |
|--|---|---|-----------------------|---|
| BIENVENIDA (Acogida y Encuadre) | Brindar a las y los participantes un espacio seguro, mediante una dinámica que permita la co-construcción de normas y acuerdos comunes, para desarrollar la actividad en un marco de respeto mutuo. | Esta etapa da la bienvenida, presenta el contexto de la actividad y promueve la creación conjunta de un acuerdo para garantizar un espacio seguro y respetuoso. | Entre 10 y 15 minutos | <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas "Construyamos un espacio seguro" • Tablero |
| ACTIVAMOS MOTORES (Estrategia Catalizadora) | Potenciar la participación de las y los jóvenes en cada etapa de la actividad, mediante la ejecución de una dinámica que les interpele y les despierte el interés en adentrarse en la temática central de la actividad. | En esta etapa se analizan frases con estereotipos, promoviendo la reflexión y el cuestionamiento colectivo para desmitificarlos críticamente. | Entre 10 y 15 minutos | <ul style="list-style-type: none"> • Set de 3 tarjetas "¿Qué opinas de esta frase? ¡Hablemos!" • Tablero |
| LO QUE NECESITAMOS SABER (Marco Conceptual) | Brindar a las y los participantes información confiable sobre la temática central de la actividad, de manera interactiva y amigable, para facilitar el diálogo a partir del conocimiento adquirido. | En esta etapa se analizan mitos y realidades, promoviendo la argumentación y la verificación colectiva de la información. | Entre 10 y 15 minutos | <ul style="list-style-type: none"> • Lámina con definición de la temática • Set de 3 láminas "Mito-Realidad" • Tablero |
| DÉMOSE UNA VUELTA (Reflexión Guiada) | Promover, mediante el análisis colectivo de un caso, el intercambio de opiniones, para fomentar la empatía y la comprensión de las emociones, sentimientos y experiencias propias y de otras personas, en relación con la temática central de la actividad. | En esta etapa se presenta un relato real como punto de partida para la reflexión y el análisis colectivo. | Entre 10 y 15 minutos | <ul style="list-style-type: none"> • Lámina con relato "Conversemos sobre esta situación" • Tablero |

| ETAPA | OBJETIVO DE CADA ETAPA | DESCRIPCIÓN BREVE ETAPA | DURACIÓN | MATERIALES |
|--|--|---|-----------------------|---|
| MANOS A LA OBRA (Afrontamiento) | Poner a disposición de las personas participantes estrategias de afrontamiento asertivo para una temática determinada, a partir del relato analizado en la etapa anterior, para promover la adquisición de herramientas que permitan gestionar situaciones similares en su vida. | En esta etapa se exploran opciones de apoyo para el personaje principal del relato, debatiendo en grupo y reflexionando sobre su aplicación en la vida cotidiana. | Entre 10 y 15 minutos | <ul style="list-style-type: none"> • Set de 4 tarjetas "¿Cómo ayudar?" • Fichas de votación • Tablero |
| VOCES QUE TRANSFORMAN (Sensibilizadores y Sensibilizadoras) | Fomentar la relevancia de sensibilizar sobre la temática central de la actividad para eliminar estigmas y prejuicios, lo que a su vez puede contribuir al bienestar colectivo. | En esta etapa se transforman estereotipos en mensajes inclusivos, se reflexiona sobre la sensibilización y se comparte lo aprendido, invitando a seguir informándose. | Entre 10 y 15 minutos | <ul style="list-style-type: none"> • Set 3 tarjetas "¿Qué opinas de esta frase? ¡Hablemos!" • Ficha de sistematización • Encuesta de satisfacción • Tablero |

A continuación, se detalla el guion para que los equipos regionales del Programa Hablemos de Todo puedan utilizar el **Kit Hablemos de Todo** de la temática **Ansiedad**, como un recurso dinamizador para la ejecución de Diálogos Comunitarios.

Para esta actividad debes considerar lo siguiente:

- ✓ *Para facilitar la conversación, a partir de esta etapa se sugiere trabajar en grupos de mínimo 8 a máximo 15 personas.*
- ✓ *El Kit cuenta con tres mazos similares de tarjetas, lo que permite el trabajo simultáneo de diferentes grupos.*
- ✓ *Asegúrate de decir el tiempo disponible para esta actividad.*

**ETAPA 1:
BIENVENIDA**



2

ETAPA 1: BIENVENIDA

En esta etapa del *Diálogo Comunitario* se trabajará para brindar a las y los participantes un **ESPACIO SEGURO**, mediante una dinámica que permita la **co-construcción de normas y acuerdos comunes**, para **desarrollar la actividad en un marco de respeto mutuo**.

Como facilitadora o facilitador, tu papel será, mediante el Kit Hablemos de Todo, guiar la co-creación de un espacio seguro e inclusivo que promueva el diálogo abierto, la escucha activa y el respeto mutuo. Intenta que cada persona se sienta bienvenida a compartir, sea escuchada y valorada, fortaleciendo así la reflexión colectiva. Esto es clave para que las personas participantes se sientan cómodas y puedan interactuar desde la empatía, construyendo un ambiente propicio para el intercambio de experiencias.

Recomendaciones: Para conocer cómo conformar un Espacio Seguro (Anexo 5).

PASO A PASO

Los siguientes pasos te ayudarán a lograr los objetivos de esta etapa.

1. Introducción a la actividad

Hola, ¿cómo están? Les damos la bienvenida a este *Diálogo Comunitario*, una actividad donde vamos a hablar sobre **Ansiedad**, desde lo que ustedes saben, sienten y piensan sobre esta temática.

Mi nombre es _____, soy parte del equipo del programa Hablemos de Todo y estoy aquí porque creo que es muy importante abrir espacios seguros de diálogo donde adolescentes y jóvenes puedan compartir experiencias y preocupaciones, en este caso sobre la **Ansiedad**.

La **Ansiedad** es una temática que ha demostrado ser muy importante para las juventudes ¿Han participado en espacios donde se hable de esto? Una buena forma de entenderlo, es hablarlo.

Recomendaciones: Esta pregunta permite evaluar el interés del grupo en la temática. Si hay interés se puede abrir un espacio de diálogo breve, a modo de introducción, que se podrá ampliar en una etapa posterior. En este momento de la actividad se sugiere exponer cifras relevantes, como las siguientes.

De acuerdo con la Décima Encuesta Nacional de Juventudes (2022), el porcentaje de personas jóvenes que declara haberse sentido "nervioso/a, ansioso/a o con los pelos de punta" más de la mitad de los días o casi todos los días en las últimas dos semanas es de un 24%, mientras que quienes se han sentido así al menos una vez durante las últimas dos semanas es de un 52%.

En esta ocasión, queremos hablar sobre **Ansiedad** de forma diferente, donde lo más importante es que se sientan en confianza para expresarse y compartir en una actividad grupal, con respeto y empatía.

Yo no soy una persona experta en la temática, por lo mismo no estoy aquí para darles una charla, sino para que aprendamos en conjunto, jugando con un material didáctico que se llama Kit **Hablemos de Todo**, el que nos entregará conceptos claves para conocer la **Ansiedad** a partir de información de fuentes confiables.

Esta actividad dura entre 60 y 90 minutos, dependiendo de cuánto conversen ustedes y sabemos que para conversar en confianza es fundamental construir en conjunto un **ESPACIO SEGURO**, donde todas las personas se sientan cómodas de ser ellas mismas, para conversar sin tabúes, ni estigmas, ni prejuicios.

2. División de grupos

Para comenzar, nos dividiremos en grupos. Durante toda la actividad estaremos en estos grupos, para que podamos **Hablar de Ansiedad** en confianza y respeto mutuo. Cada grupo será acompañado por una persona facilitadora para guiar la conversación.

Recomendación: Si son menos de 8 personas participantes, puedes realizar el diálogo con un solo grupo. Si son más de 8 personas participantes, realiza la división de grupos utilizando una actividad dinamizadora. Al final de este documento se anexan algunos recursos (Anexo 6).

3. Presentaciones

Ahora que estamos en grupos más pequeños, quisiera conocer sus nombres y un poco más de ustedes. Para eso les pido que hagamos una ronda rápida de presentaciones donde puedan decirme:

- Nombre social o cómo les gusta que les digan.
- Por qué están aquí.
- Qué es lo que esperan de este espacio.

¡Empiezo yo! Me gusta que me digan _____, estoy aquí porque me gusta mucho trabajar con adolescentes y jóvenes y lo que espero es que en este espacio hablemos con confianza sobre nuestras experiencias en torno de la **Ansiedad** y que todo lo conversado sea útil para ustedes.

¿Quién quiere seguir?

Recomendaciones:

- *Al inicio de la presentación entrega "etiquetas reutilizables" para que cada participante pueda escribir su nombre social.*
- *Deja que fluya la presentación con libertad, sin presión.*
- *Si alguna de las personas participantes no desea estar en la actividad, solicita a alguien del equipo que hable con la persona.*
- *Si la negativa para participar continúa, contacta una persona del establecimiento para que les asista.*
- *Si te parece necesario utilizar una herramienta dinamizadora las presentaciones, revisar (Anexo 3).*

4. Entrega de materiales

Ya que vamos a estar juntas y juntos durante toda esta hora, es muy importante que nos pongamos de acuerdo sobre cómo queremos que sea este espacio.

Para esta actividad, les voy a mostrar unas tarjetas con diferentes frases. Cada una expresa una intención sobre cómo queremos que sea este espacio. Deberán elegir una para definir juntos el tipo de ambiente que deseamos construir:

- ✓ Me siento bien cuando puedo opinar sin miedo a que me juzguen.
- ✓ Me gusta cuando todas y todos respetamos las ideas, aunque pensemos distinto.
- ✓ Me dan ganas de participar cuando sé que me van a escuchar de verdad.
- ✓ Me siento en confianza cuando sé que nadie se va a burlar de mí.
- ✓ Me agrada cuando los demás escuchan sin interrumpir ni hacer caras raras.
- ✓ Me siento mejor cuando puedo hablar porque me nace, sin presiones.
- ✓ Me siento más libre cuando puedo ser yo sin que me discriminen.
- ✓ Me gusta cuando tenemos turno para hablar y se respeta el tiempo de cada uno.
- ✓ Me da confianza cuando me equivoco y me ayudan en vez de criticarme.
- ✓ Me gusta cuando entre todos nos cuidamos y tratamos bien, sin hacer sentir mal a nadie.

Ahora, tómense un momento para pensar. Tendrán 1 minuto para elegir lo que ustedes necesiten para sentirse cómodas y cómodos, seguras y seguros. Luego de que elijan el sello pónganlo al rededor del tablero de juego, en el espacio determinado para eso.

Recomendación:

- *Reparte el material asegurándote de que cada persona tenga uno.*
- *Asegúrate de decir el tiempo disponible para esta actividad.*
- *Puedes acompañar con música suave si lo consideras pertinente.*
- *Tú también juega, elije un sello y pégalo en el tablero, donde corresponda.*

5. Co-construcción del espacio seguro

Como pueden ver, **ustedes han construido con cada sello un marco de respeto mutuo dentro del cual se desarrollará esta actividad**, que es clave para definir cómo vamos a comportarnos y a relacionarnos en este espacio.

Dentro de este marco se conforma algo que llamamos **“espacio seguro”**, es decir, un lugar donde las personas podemos expresarnos libremente y sentirnos escuchadas, sin temor a ser juzgadas, discriminadas o agredidas, fomentando el respeto y la escucha activa.

Escuchar activamente no es solo oír lo que otra persona dice, sino prestarle atención de verdad, con tu cuerpo y tu mente. Significa que estás presente, sin interrumpir, sin juzgar y sin pensar en lo que vas a responder mientras la otra persona habla.

Ahora voy a leer las cualidades de este espacio seguro. Pongan mucha atención porque si en algún momento de la actividad ocurre algo que no esté dentro de este marco de respeto, voy a levantar el sello que corresponda, para hacer la alerta y que volvamos a entrar en el espacio que hemos co-construido.

Recomendaciones: *Lee todas las tarjetas y enfatiza que la actividad debe enmarcarse dentro de esos límites.*

¿Estamos todas y todos de acuerdo? ¿Alguien tiene alguna pregunta o le gustaría compartir algo antes de empezar? Muy bien, entonces empezamos.

Recomendaciones: *Si bien es importante abrir el espacio para opinar y expresarse, intenta mantener las opiniones acotadas, ya que la metodología estregará más momentos para dialogar y compartir.*

ETAPA 2: ACTIVAMOS MOTORES



3

ETAPA 2: ACTIVAMOS MOTORES

Esta etapa del **Diálogo Comunitario** busca potenciar la participación mediante la ejecución de una dinámica que interpele y despierte el interés en hablar sobre **Ansiedad**.

Como facilitadora o facilitador, tu tarea será guiar y acompañar a las y los jóvenes a través de este proceso reflexivo utilizando el Kit Hablemos de Todo, con el fin de motivar su participación activa en este espacio de diálogo respetuoso y libre de prejuicios. Deberás facilitar la entrega de instrucciones, ayudarles a expresarse con libertad y compartir sus opiniones y experiencias, cuestionar estereotipos comunes y conectar con la temática central de manera auténtica.

PASO A PASO

Sigue los siguientes pasos para motivar la participación de las y los jóvenes, promoviendo la expresión de sus opiniones y experiencias, y su involucramiento en el diálogo en torno a la temática central de la actividad.

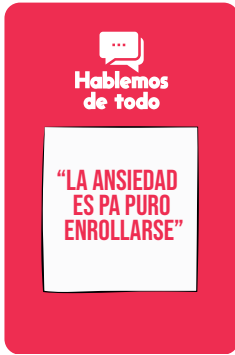
1. Entrega de set de tarjetas “¿Qué opinas de esta frase? ¡Hablemos!”.

Ahora vamos a trabajar con frases que probablemente hemos escuchado alguna vez en la casa, en el colegio, en redes sociales o incluso entre amistades y que a veces las repetimos sin darnos cuenta del impacto que pueden tener en otras personas.

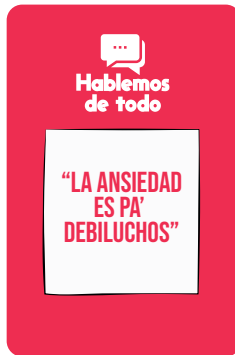
Recomendación: *Pide a tres personas que saquen una tarjeta sin mirar, que la lean y la pasen a las demás personas participantes.*

Por favor lean estas tarjetas y pásenlas a la o el compañero que esté a su lado. Cada tarjeta tiene una frase. Algunas pueden sonar familiares, otras pueden incomodar. Pero todas tienen algo importante que nos invita a reflexionar.

La idea es que se detengan a mirar cada frase para que luego conversemos sobre ellas. Ninguna persona está obligada a compartir, lo importante es que reflexionemos sobre cada frase:



Tarjeta 1



Tarjeta 2



Tarjeta 3

Ahora vamos a leer cada una de estas frases. Si alguien lo desea puede leer en voz alta la frase que más le llama la atención o le interpela, por favor.

Recomendaciones: Si ves que hay nerviosismo o incomodidad puedes decir: "Si en algún momento sienten incomodidad o nerviosismo podemos tomarnos un segundo, estirarnos un poquito, mover los hombros, respirar hondo. Este espacio también es para cuidarnos."

2. Reflexión

Ahora quisiera que reflexionemos en conjunto ¿Qué opinan de estas frases? ¿Alguna llama su atención, les dio risa o enojo? ¿Han dicho o escuchado alguna?

Recomendación: Deja que las y los participantes respondan y luego continúa con las siguientes preguntas claves:

- ¿Qué idea transmiten estas frases?
- ¿Qué efectos pueden tener en la vida de una persona?

Recomendación: Asegúrate de decir el tiempo disponible para esta actividad. Si el grupo es muy participativo, puedes cronometrar el tiempo de cada intervención.

¿Estamos de acuerdo con que la utilización del lenguaje es importante? Las palabras que usamos no solo comunican ideas, también construyen realidades. En este caso transmite la idea de que la depresión no es una problemática real de salud mental, que los sentimientos y emociones de la persona que la tiene no son válidos.

TIPS PARA LA PERSONA FACILITADORA: Estas frases invalidan los sentimientos de quien sufre ansiedad, refuerzan el estigma, dificultando que las personas busquen ayuda y refuerzan la idea errónea de que la ansiedad debe controlarse con simple voluntad, lo que puede hacer que la persona se sienta culpable o incomprendida.

**ETAPA 3:
LO QUE NECESITAMOS
SABER**



4



ETAPA 3: LO QUE NECESITAMOS SABER

Esta etapa del **Diálogo Comunitario** pretende brindar a las y los participantes información confiable sobre **Ansiedad**, de manera interactiva y amigable, para facilitar la conversación a partir del conocimiento adquirido.

Tu labor como facilitadora o facilitador es utilizar el Kit del Programa Hablemos de Todo para realizar la transferencia de información de una manera amigable, ayudándoles a comprender las instrucciones y a generar un espacio interactivo donde las personas participantes puedan conocer la temática central. Esta etapa es clave para entregar información útil, que les permita prepararse para una reflexión más profunda en las siguientes etapas.

Recomendación: Recuerda que tu rol no es imponer una visión, sino abrir el espacio para que emerjan preguntas, inquietudes y reflexiones, asegurando que todas las voces sean escuchadas y valoradas.

PASO A PASO

Sigue los siguientes pasos para facilitar la transferencia de información a las y los participantes, promoviendo la expresión de sus opiniones y experiencias.

1. Presentación de la temática

Como hoy vamos a hablar de **Ansiedad**, primero les voy a mostrar una lámina con la definición de ansiedad, que va a quedar a la vista durante toda la actividad.

La ansiedad es una respuesta emocional intensa que se caracteriza por miedo y preocupación excesiva cuando interpretamos o sentimos una situación como más peligrosa o amenazante de lo que realmente es. Aunque a veces puede ayudarnos, si es muy fuerte, persistente o aparece sin una causa clara, puede hacernos sentir mal y afectar nuestros pensamientos, nuestras relaciones, nuestro cuerpo y nuestro bienestar general, impidiendo que funcionemos con normalidad.

Recomendaciones: lee la tarjeta o pídele a una de las personas participantes que la lea y refuerza que se debe tener en cuenta esta definición durante toda la actividad

2. Entrega de láminas

Ahora, vamos a realizar una dinámica llamada “Mito o Realidad”. Les mostraré tres láminas, una a una, que contienen información sobre la **Ansiedad**. Cada una y uno de ustedes puede opinar si creen que lo que está escrito es verdadero o falso, argumentando su respuesta.

Recomendaciones: Muestra la lámina “1” primero, invita a leer el anverso y a discutir el contenido, luego a leer el reverso y a que cada participante pueda decir en sus palabras lo leído. Y así sucesivamente, en orden, hasta terminar con las tres láminas.

CONTENIDO DEL MATERIAL



Anverso



Reverso

LÁMINA 1:

Observaciones: Esta lámina busca ayudar a jóvenes y adolescentes a comprender que la ansiedad es una experiencia real, que afecta de distintas formas, y que no debe ser minimizada ni juzgada como una excusa. Valida las distintas formas de sentir ansiedad y promueve la empatía.



Anverso



Reverso

LÁMINA 2:

Observaciones: Esta lámina busca mostrar a las juventudes que sí existen formas de enfrentar la ansiedad desde el primer momento, promoviendo estrategias saludables de autocuidado y ayudando a distinguir entre respuestas que alivian y otras que pueden hacer más daño.



Anverso



Reverso

LÁMINA 3:

Observaciones: Esta lámina busca invitar a las juventudes a reconocer cuándo se debe solicitar ayuda profesional y motivarlas a pedir ayuda a tiempo, mostrando que existen apoyos reales, seguros y accesibles, como el programa Hablemos de Todo.

3. Diálogo

Ahora vamos a leer cada lámina en voz alta. Luego de leer la primera lámina todas y todos podrán opinar, voluntariamente, si creen que la información es verdadera o falsa. Luego vamos a leer la respuesta correcta que aparece detrás de la lámina y conversaremos sobre aquello. Haremos lo mismo con las tres láminas. Empezamos con la primera.

Recomendaciones: Invita a que una o un joven lea una tarjeta en voz alta.

¿Creen que esta afirmación es verdadera o falsa? ¿Por qué?

Gracias por sus opiniones. Ahora demos vuelta la tarjeta para saber la respuesta correcta ¿Quién quiere leer el reverso de la tarjeta?

¿Qué les parece esta respuesta? ¿les sorprende?

Recomendaciones:

- ✓ *Si notas poca participación, para motivar el diálogo puedes hacer preguntas como ¿Alguna vez has sentido o vivido algo parecido? O ¿les parece útil esta información?*
- ✓ *Si notas que no se entiende la información de la lámina, puedes preguntar si alguien puede explicar con sus propias palabras lo que acaban de leer.*
- ✓ *Para mantener un ambiente respetuoso, preocúpate de moderar el diálogo: Pide a las y los participantes que levanten la mano antes de hablar e informa cuánto tiempo tienen para opinar. Si es necesario, puedes cronometrar el tiempo.*
- ✓ *Recuerda que también es válido si alguien no quiere opinar y esto debe respetarse.*

IMPORTANTE: DISCREPANCIAS ENTRE PARTICIPANTES

En el caso de discrepancias o conflicto entre participantes, recurre a alguna de las siguientes herramientas:

1) Mantén una postura neutral y acogedora: No tomes partido ni invalidez opiniones, aunque se alejen de la realidad. Usa frases como: “Es válido que pensemos distinto, lo importante es que podamos conversarlo con respeto”.

2) Valida la diversidad de experiencias: Recuerda al grupo que muchas veces los mitos vienen de lo que aprendimos en casa, redes sociales o experiencias personales. Di algo como: “No todas las personas venimos del mismo lugar, por eso es natural que pensemos distinto. Lo interesante es qué hacemos con esas diferencias”.

3) Reencauza hacia el objetivo de la actividad: Reafirma que el foco “no es ganar una discusión”, sino poner en duda estereotipos y entender por qué existen. Di algo como: “Más que tener la razón, esta actividad busca hacernos preguntas. ¿Qué pasa si miramos este tema desde otra perspectiva?”.

4) Interviene si hay descalificaciones o juicios: Si alguien se burla o desacredita a otra persona, interviene con firmeza, pero calma. Di algo como: “Aquí no estamos para juzgar. Todas las opiniones se pueden expresar, pero con respeto”.

5) Usa el desacuerdo como punto de partida: Utiliza el desacuerdo como un conector hacia el propósito de la actividad y hacia la siguiente etapa. Di algo como: “Precisamente por esto es por lo que necesitamos seguir teniendo conversaciones abiertas y respetuosas en este tema. A continuación, les quiero presentar otra tarjeta que seguirá profundizando este diálogo”.

Recomendación: Si notas que existe dificultad para controlar la intensidad de las emociones y las reacciones de las y los participantes, puedes estar al frente de una desregulación emocional. Ante esto se sugiere revisar el Anexo 4 y pedir apoyo a tu dupla, o a alguien de tu equipo, o a la persona a cargo del espacio donde estás ejecutando la actividad.

4. Cierre

Estos son contenidos básicos relacionados con el concepto de **Ansiedad**. Antes de opinar sobre cualquier cosa es importante informarse con fuentes confiables y no propagar información falsa, equivocada o “fake news”.

**ETAPA 4:
DÉMOSLE UNA
VUELTA**



5

ETAPA 4: DÉMOSLE UNA VUELTA

Esta etapa del **Diálogo Comunitario** invita a promover, mediante el análisis colectivo de un caso, el intercambio de opiniones, para fomentar la empatía y la comprensión de las emociones, sentimientos y experiencias propias y de otras personas, en relación con la temática central de la actividad.

Tu labor como facilitadora o facilitador será acompañar desde la escucha activa y promover una reflexión empática, invitando al grupo a identificar y cuestionar estigmas y prejuicios relacionados con la temática, conectando con sus propias emociones y comprendiendo el impacto que estos tienen en la vida de las personas. Esto es clave para ampliar miradas y fortalecer la conciencia individual y colectiva.

PASO A PASO

Sigue los siguientes pasos para facilitar la conversación de manera respetuosa y significativa, asegurando que cada persona pueda compartir, escuchar y reflexionar en un ambiente seguro y acogedor.

1. Introducción a la lectura

Ahora vamos a conversar en torno a un relato basado en situaciones reales que nos permitirá reflexionar sobre **Ansiedad**. Les pido que presten atención a los detalles. Después de escuchar el relato, les haré algunas preguntas en torno a los pensamientos y los sentimientos que surgen a partir de él, las cuales nos ayudarán a profundizar en el tema.

Recomendaciones:

- ✓ *Dado que este espacio puede movilizar emociones, es importante dar el tiempo necesario para que las personas participantes respondan y reflexionen. Sin embargo, recuerda informar el tiempo disponible para asegurar que todas y todos tengan oportunidad de expresarse.*
- ✓ *El relato puede remover diferentes emociones o sentimientos. Por eso, coordina previamente con otras personas del equipo una estrategia para acompañar este tipo de situaciones.*
- ✓ *Si sientes que es necesario, haz una pausa para contener o acompañar emocionalmente al grupo, validando lo que pueda surgir.*

2. Lectura del relato

A continuación, vamos a leer el relato. ¿A alguien le gustaría leerlo?

Contenido del material:

“Cada día es más difícil levantarme, en la noche siento que no descanso. Mis pensamientos me abruman, todo me colapsa, me late fuerte el corazón y se me cierra la garganta. En ese momento siento que todo está cuesta arriba y no sé si alguien me podría ayudar”.

Recomendaciones:

- ✓ *Motiva a las y los participantes a que compartan sus respuestas de manera voluntaria. No es necesario forzar la participación ni las reacciones, algunas personas necesitan más tiempo para procesar lo que escuchan.*
- ✓ *Promueve siempre un ambiente de respeto y empatía, recordando que cada emoción expresada es válida y parte importante del proceso de reflexión colectiva.*

3. Análisis del caso

Les invito a compartir sus pensamientos en una conversación abierta donde todas las opiniones son bienvenidas.

No es necesario que todas y todos respondan, lo importante es que podamos reflexionar sobre el tema y sobre las emociones involucradas, para entender mejor nuestras emociones y las de los demás.

Preguntas gatilladoras:

¿Qué piensan sobre este relato?

¿Se han sentido así o conocen a alguien que haya vivido algo similar?

Gracias a todas y todos por sus respuestas. Reflexionar sobre cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás es un paso importante para aumentar nuestra empatía. Si alguien más quiere compartir algo, está invitado a hacerlo, pero sin presiones.

Recomendaciones: *Si una o más de las personas participantes no conectan con el relato, algunas estrategias para guiar el proceso y favorecer esa conexión, manteniendo el diálogo abierto y empático, son:*

1) Reformular preguntas para abrir el foco:

Si las preguntas iniciales no generan conexión, puedes usar algunas de estas variantes que suavizan la entrada al tema o lo vinculan directamente a lo corporal o emocional. Estas preguntas invitan a ponerse en el lugar de la otra persona, algo que favorece la empatía y la reflexión:

- *¿Qué sentimiento les surge al escuchar este relato?*
- *¿Qué harían ustedes si estuvieran en esa situación?*
- *¿Qué piensan que necesita esta persona?*

3) Normalizar la desconexión y abrir el debate:

Si hay resistencia o desconexión, puedes usarlo como oportunidad y abordar temas de estigmas o desconocimiento desde la curiosidad, esto desactiva la presión de “responder bien”, por ejemplo:

- *“A veces no es fácil identificar lo que sentimos o ponerle nombre a lo que le pasa a alguien más. ¿Por qué creen que a veces cuesta hablar de temas como la ansiedad?”*

2) Conectar explícitamente el relato con la información entregada en esta actividad sobre Ansiedad:

Después de escuchar las respuestas espontáneas, puedes hacer un puente para activar el conocimiento previo, sin imponerlo, por ejemplo:

- *“¿Recuerdan algunos síntomas de ansiedad que vimos antes en las láminas? ¿Ven alguno de ellos en este relato?”*
- *“¿Qué señales del cuerpo o de los pensamientos de la persona protagonista podrían estar relacionados con alguien que tiene ansiedad?”*

4) Reflexión final:

Termina reforzando la idea central, incluso si no todas las personas participantes conectaron al 100%. Por ejemplo:

- *Aunque no todas las personas sentimos lo mismo que la o el protagonista, este tipo de relatos nos ayudan a entender que hay personas que viven esto todos los días, y que es importante saber cómo se siente la ansiedad para poder acompañar y también pedir ayuda si alguna vez nos pasa.”*

IMPORTANTE:

En caso de que alguna persona participante se sienta angustiada durante la actividad, utiliza alguna de las siguientes herramientas:

- 1) **Acoge la emoción:** Puedes decir con calma y empatía: “Está bien sentirse así. Gracias por confiar en este espacio. ¿Te gustaría salir un momento o que alguien te acompañe?”
- 2) **Ofrece opciones sin presionar,** por ejemplo, que la persona pueda retirarse, tomar aire o hablar en privado. Y si la persona lo desea, coordina con una o un adulto responsable o profesional que pueda brindar apoyo.
- 3) **Cuida la privacidad:** Evita exponer la situación al grupo o pedir explicaciones. Nunca uses el momento como un ejemplo.
- 4) **Realiza una mini pausa activa o de regulación emocional,** como un ejercicio de respiración breve, cambio de posición o una consigna corporal (ej.: “sacudimos las manos, cerramos los ojos, respiramos profundo”).
- 5) **Finaliza con suavidad:** Si ves que todo el grupo está sobrepasado emocionalmente puedes acortar la actividad y terminar con una dinámica de regulación emocional (Ver Anexo 4).

4. Cierre

Para cerrar esta reflexión quisiera preguntarles ¿Qué harían para ayudar a la persona del relato? ¿O creen no necesita ayuda?

Muchas gracias por sus ideas. En la siguiente etapa queremos invitarles a reflexionar acerca de la ayuda que le podríamos brindar a la persona del relato.

Recomendaciones:

- *Para mantener un ambiente respetuoso preocúpate de moderar el diálogo: Pide a las y los participantes que levanten la mano antes de hablar e informa cuánto tiempo tienen para opinar. Si es necesario, puedes cronometrar el tiempo.*
- *Recuerda que también es válido si alguien no quiere opinar y esto debe respetarse.*

**ETAPA 5:
MANOS A LA
OBRA**



6



ETAPA 5: MANOS A LA OBRA

En esta etapa del **Diálogo Comunitario** se busca poner a disposición de las personas participantes estrategias de afrontamiento asertivo, a partir del relato analizado en la etapa anterior, para promover la adquisición de herramientas que permitan gestionar situaciones similares en su vida.

Como facilitadora o facilitador, tu papel será guiar este proceso desde la cercanía, ayudando al grupo a identificar herramientas prácticas y estrategias de afrontamiento relacionadas con la temática, invitando a las personas participantes a pensar en formas concretas de cuidarse y acompañarse. Este momento es clave para transformar la reflexión en acciones útiles que fortalezcan el bienestar y el apoyo mutuo.

PASO A PASO

Sigue los siguientes pasos para facilitar la identificación y el intercambio de estrategias de afrontamiento, asegurando que cada persona se lleve recursos prácticos que puedan aplicar en su vida diaria para fortalecer su bienestar emocional.

1. Debate

Queremos invitarles a reflexionar acerca de la ayuda que le podríamos brindar a la persona del relato. En la etapa anterior surgieron varias ideas, ahora vamos a centrarnos en cuatro ideas concretas para ayudarle de manera asertiva.

En el centro del tablero pueden ver cuatro láminas con diferentes opciones o estrategias para ayudar a la persona del relato a enfrentar la situación que está viviendo ¿Les parece si las leemos en conjunto? ¿Quién quiere leer, pero sin levantarlas del tablero?

Ahora les pido que, en 1 minuto, piensen cuál les parece que es la más apropiada para ayudar a la persona del relato y luego voten por esta opción, situando una de las siguientes fichas sobre la tarjeta.

Recomendaciones: *Reparte ordenadamente una ficha por persona.*

LÁMINA 1

¿CÓMO AYUDAR?

ANSIEDAD

Acompañar en calma, sin interrumpir y validando lo que siente.

Anverso

Hablemos de todo

A veces, quien experimenta ansiedad solo necesita desahogarse. Escucharla con calma, sin interrupciones y sin minimizar lo que siente es un gran apoyo. Recuerda que no necesitas tener respuestas, solo muestra interés por estar y respeto por lo que siente. En estos casos, nuestro lenguaje no verbal, como la mirada, los gestos y el tono de voz, es clave para una escucha empática, porque transmite presencia y apertura incluso sin hablar.

Reverso

LÁMINA 2

¿CÓMO AYUDAR?

ANSIEDAD

Sugerirle buscar ayuda profesional o hablar con una o un adulto de confianza.

Anverso

Hablemos de todo

Si ves que alguien lo está pasando mal con la ansiedad y la situación es demasiado compleja para que tú puedas ayudar, acércate con respeto y dile, en privado, que no tiene que enfrentar esto solo o solo. Pedir ayuda profesional está bien y puede hacer una gran diferencia. Recuerda que no es tu responsabilidad "rescatar" a la persona, pero si puedes estar ahí, acompañarla y motivarla a buscar la ayuda que necesita.

Reverso

ANTECEDENTES

ETAPA 1

ETAPA 2

ETAPA 3

ETAPA 4

ETAPA 5

ETAPA 6

ANEXOS

LÁMINA 3

¿CÓMO AYUDAR?

ANSIEDAD

Animarle a salir, distraerse y cambiar de ambiente.

Anverso

Hablemos de todo

Primero, pregúntale cómo puedes ayudarlo a sobrellevar mejor la situación. A veces, solo estar presente ya es un gran apoyo, y obligarla a hacer algo puede hacerla sentir peor. Pero si te dice que quiere distraerse, puedes sugerir actividades que la ayuden a desconectarse de sus pensamientos ansiosos, como caminar, escuchar música, pintar o hacer algo que disfrute. Si bien distraerse no soluciona la ansiedad, puede ayudar a sentirse un poco mejor.

Reverso

LÁMINA 4

¿CÓMO AYUDAR?

ANSIEDAD

Buscar en conjunto información sobre ansiedad.

Anverso

Hablemos de todo

Si la persona lo desea, buscar con ella información sobre estrategias simples para reducir su ansiedad, como hacer listas, dividir tareas en pasos pequeños o hacer ejercicios de respiración, puede ser de mucha ayuda. Recuerda que deben buscar información confiable como la que brinda el Programa Hablemos de Todo en su página web <https://hablemosdetodo.injuv-gob.cl/>, donde además es posible chatear con personas capacitadas en el tema.

Reverso

2. Decisión

Ya ha pasado el minuto, así que voy a invitar a los que votaron por la lámina X si pueden comentar, voluntariamente, por qué votaron por esta opción.

Recomendaciones: Da un espacio para que las personas participantes puedan comentar por qué votaron por esa opción y repite con todas las láminas.

Ahora leeremos en conjunto el reverso de cada lámina, donde está la respuesta, para saber cuál de las estrategias son más adecuadas para ayudar a la persona.

Quiero contarles que todas las opciones son correctas y complementarias. Acompañar a alguien con Ansiedad implica escuchar con respeto, apoyar sin presionar, motivar a buscar ayuda profesional cuando sea necesario y compartir información confiable. Estas acciones, juntas, crean un espacio seguro que facilita enfrentar la ansiedad de manera más efectiva y humana.

3. Cierre

Como pudimos leer, cada una de estas acciones para ayudar a la persona son una herramienta válida de afrontamiento, pero para accionarlas debemos tomar en cuenta diferentes factores, como el momento, lo que necesite la persona, etc.

No hay una receta mágica, pero hay diferentes formas de ayudar a la persona. Lo importante es conocer herramientas para utilizar en estas situaciones, porque muchas de estas herramientas podemos aplicarlas en nuestra propia vida, en nuestras propias experiencias.

La forma en que enfrentamos los desafíos puede marcar una gran diferencia.

**ETAPA 6:
VOCES QUE
TRANSFORMAN**



7

ETAPA 6: VOCES QUE TRANSFORMAN

En esta etapa de los *Díálogos Comunitarios* se pretende fomentar la relevancia de sensibilizar sobre la temática central de la actividad para eliminar estigmas y prejuicios, lo que a su vez puede contribuir al bienestar colectivo.

Tu labor como facilitadora o facilitador será promover la reflexión sobre el impacto positivo de hablar sin estigmas ni prejuicios, invitando a las y los participantes a reconocer cómo el diálogo respetuoso y empático puede ser una herramienta para sensibilizar sobre la temática abordada y aportar al bienestar social. Este momento es clave para comprender cómo nuestras palabras pueden generar conciencia y favorecer una convivencia más empática y consciente.

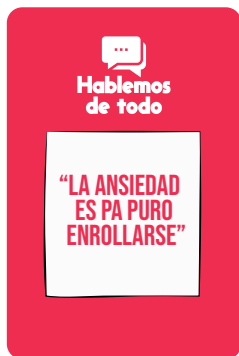
PASO A PASO

Sigue los siguientes pasos para facilitar una reflexión colectiva, promoviendo que cada persona reconozca el valor de expresarse con empatía y respeto, y cómo esto puede contribuir a su bienestar y el de su entorno.

1. Introducción al concepto de “Sensibilizar”

Antes de empezar con la última etapa de la actividad, queremos agradecerles por participar. Todas las formas de estar presentes hoy fueron valiosas: hablar, escuchar, reflexionar en silencio, todo cuenta.

Todo lo que conversamos hoy se relaciona con cómo habitamos y construimos nuestro entorno, porque lo que decimos, lo que no decimos, cómo tratamos a otras personas, cómo reaccionamos ante una burla o una exclusión, puede marcar la diferencia en la vida de una persona o de muchas personas ¿cierto?. En este contexto quisiéramos invitarles a volver a leer esas tres frases que leímos al principio.



Tarjeta 1



Tarjeta 2



Tarjeta 3

Después de toda esta actividad ¿ustedes usarían estas frases? ¿se las dirían a una persona que pudiera tener Ansiedad? ¿Por qué?

Sugerencia: En este espacio se espera que las personas participantes comiencen a decantar lo conversado y lo aprendido durante la actividad, favoreciendo una reflexión sobre cómo sus acciones cotidianas, lo que dicen, lo que callan, cómo tratan o reaccionan ante otras personas, pueden contribuir a construir un entorno más respetuoso, seguro e inclusivo. Es importante que quien facilite el espacio permita que surjan respuestas espontáneas, sin presionar, y acompañe el proceso de forma abierta, con escucha activa y sin juicios.

Si les pidiéramos reformular estas frases, es decir, cambiarlas por otras más empáticas y conscientes de lo que es y cómo se siente vivir **Ansiedad** ¿cómo las reformularían? o ¿qué dirían?

Recomendaciones: Lee frases nuevamente, una a una, pide que voluntariamente alguna o algún participantes haga una propuesta y luego sistematiza las respuestas que surjan en la Ficha de Sistematización.

2. Reflexión

Al cambiar la forma en que hablamos sobre la ansiedad, dejando de lado estigmas y prejuicios, cada una y uno de ustedes tiene el poder de generar conciencia en su entorno.

Esto les convierte en una persona **“Sensibilizadora” de la Ansiedad**, es decir, **en una persona que promueve la toma de conciencia sobre esta problemática, con el objetivo de fomentar la comprensión, el diálogo y el cambio de actitudes.**

Sensibilizar sobre Ansiedad es promover el reconocimiento y la comprensión de esta, desde una mirada libre de estigmas y prejuicios, a través de acciones que generen empatía. Esto puede contribuir al bienestar de todo el mundo.

¿Están de acuerdo con esto? ¿Qué les parece este concepto de “Sensibilizar”?

Recomendaciones: Da un momento breve para realizar esta reflexión que da paso a la siguiente etapa.

3. Conexión con el Rol de sensibilizadoras y sensibilizadores

Pensando en la idea anterior ¿Cómo creen que podrían sensibilizar en su entorno sobre la temática que trabajamos hoy? No tienes que hacer algo enorme, ser una o un sensibilizador puede ser escuchar a alguien sin juzgar o corregir una frase que estigmatiza.

Recomendaciones: Da ejemplos de acciones para sensibilizar y luego invita a compartir, voluntariamente una acción concreta para sensibilizar a las personas de su entorno, poniendo énfasis en que no tiene que ser algo enorme. Algunos ejemplos pueden ser:

- “Hablar sobre ansiedad con seriedad, sin burlarse”
- Escuchar y ofrecer apoyo a las personas que tienen ansiedad”
- “No menospreciar a las personas con ansiedad ya que no es una debilidad”
- “Tener empatía y validar lo que siente alguien con ansiedad”

Una acción concreta para sensibilizar en tu entorno es “hablar de todo” de una forma inclusiva y empática, ya que las palabras tienen un impacto en el bienestar, propio y colectivo. Es decisión de ustedes que sus palabras promuevan la toma de conciencia sobre la Ansiedad.

Hablar de temas que pueden ser tabú, con respeto y sin prejuicios, puede ayudar a las personas que están sufriendo a sentirse menos solas, a entender lo que están pasando y a encontrar apoyo en otras personas.

4. Síntesis de la actividad

En esta actividad reflexionamos sobre la Ansiedad, entendiendo que es una experiencia real y válida que puede afectar a muchas personas en distintos momentos de sus vidas.

A través de dinámicas participativas, como el análisis de frases y láminas, cuestionamos prejuicios comunes, identificamos estigmas y aprendimos a reconocer los síntomas de la ansiedad desde una mirada empática y libre de juicios. Profundizamos en cómo el lenguaje puede invisibilizar el sufrimiento emocional y exploramos formas respetuosas de acompañar a quienes lo atraviesan. Además, compartimos herramientas concretas de autocuidado y estrategias de afrontamiento, comprendiendo que pedir ayuda profesional es un acto de valentía y no de debilidad.

Finalmente, nos reconocimos como personas capaces de sensibilizar en nuestros entornos, fomentando una convivencia más consciente, respetuosa y comprometida con el bienestar colectivo.

5. Cierre simbólico

Para terminar esta actividad, queremos invitarles a hacer un compromiso. Les vamos a repartir una figura que va a simbolizar el compromiso de ser una "VOZ QUE TRANSFORMA", o sea, una persona sensibilizadora con el potencial de crear conciencia sobre la **Ansiedad** como una problemática real, que debe abordarse con respeto y empatía.

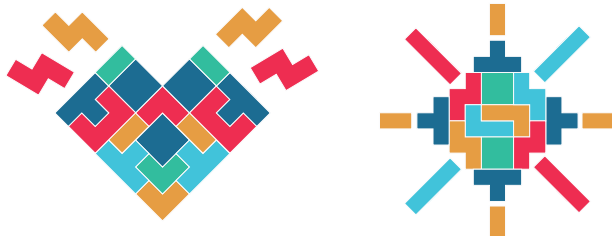
Recomendaciones: Para esta parte, existen distintas formas de repartir las figuras entre las y los participantes. A continuación, te compartimos algunas opciones:

- Entregar la bolsa con las figuras entre las y los participantes para que cada persona saque una, "sin mirar".
- Entregar tú una figura a cada participante.
- Dejar las figuras desordenadas al centro del tablero y pedir que cada persona elija una.

Con la figura que ahora tienen en sus manos, construiremos en conjunto otra más grande. Para esto les pido que, de manera voluntaria, pongan su figura al centro del tablero, como ustedes quieran, de lado, de frente o de otra manera, usen la creatividad. Y mientras ponen la pieza, les pido que, de manera voluntaria, digan en voz alta un compromiso para sensibilizar en su entorno sobre la temática que trabajamos hoy, como los ejemplos que les proporcioné antes.

Recomendaciones: *Puedes volver a mencionar ejemplos*

- "Hablar sobre ansiedad con seriedad, sin burlarse"*
- "Escuchar y ofrecer apoyo a las personas que tienen ansiedad"*
- "No menospreciar a las personas con ansiedad ya que no es una debilidad"*
- "Tener empatía y validar lo que siente alguien con ansiedad"*



Con todas estas figuras, en su conjunto, entre todas y todos creamos otra figura grande y única que simboliza el compromiso de ser una **"VOZ QUE TRANSFORMA"**.

Esto que empezamos hoy no termina aquí. Puede seguir con ustedes, en sus gestos, en sus actos, en cómo conversan y cómo se relacionan. Cada una y cada uno de ustedes tiene el poder de ayudar a construir un entorno más seguro, más empático e inclusivo para todas y todos.

6. Recordatorio final

Recuerden que, si quieren saber más sobre **Ansiedad** pueden ingresar a la página web del Programa Hablemos de Todo. Ahí encontrarán información relevante sobre la temática y, si lo desean, podrán hablar de manera anónima y gratuita, con una o un profesional de la psicología.

Recomendaciones finales:

- *No olvides aplicar la encuesta de satisfacción de la actividad y sacar una foto con las y los participantes que lo deseen, voluntariamente.*
- *Siempre invita a ingresar a la página web del Programa Hablemos de Todo <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>*

GLOSARIO Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



8

GLOSARIO

Acoso Escolar o Bullying: Es una forma de acoso y maltrato que ocurre entre estudiantes de manera repetitiva y con intención de hacer daño. Sucede cuando una persona o grupo tiene más poder que otra y lo usa para agredirla, ya sea con golpes, burlas, insultos o exclusión.

Afrontamiento: Estrategias y técnicas que las personas utilizan para manejar situaciones estresantes o desafiantes en su vida diaria.

Ansiedad: Respuesta emocional ante situaciones que percibimos o interpretamos como peligrosas o amenazantes, aunque usualmente no lo son. Cuando es muy fuerte, o dura demasiado tiempo o hace que actividades diarias como estudiar o dormir sean más difíciles, puede convertirse en un Trastorno de Salud Mental.

Asertividad: Habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y opiniones de manera clara, directa y respetuosa, sin agredir, pero respetando los propios límites.

Autocuidado: Capacidad propia de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y hacer frente a ellas, con o sin el apoyo de profesionales de la salud. Implica prácticas cotidianas y decisiones que cada persona toma para mantener y mejorar su bienestar físico y mental.

Bienestar: Estado de satisfacción y equilibrio que experimentan las personas cuando pueden satisfacer sus necesidades físicas, mentales y sociales, disfrutando de una buena calidad de vida.

Consumo de drogas: Uso recurrente de sustancias, lícitas (cigarro, o alcohol) o ilícitas (marihuana o cocaína), que causa problemas en la salud, en las relaciones interpersonales, en el cumplimiento de obligaciones, exposición a situaciones peligrosas y problemas legales.

Corresponsabilidad: Distribución equitativa de responsabilidades y tareas entre los miembros de un grupo, pareja o familia, promoviendo la igualdad y colaboración mutua.

Depresión: Trastorno de salud mental caracterizado por una tristeza profunda y persistente, falta de energía, desinterés en actividades que antes resultaban placenteras, baja autoestima, alteraciones del sueño o apetito, fatiga y falta de concentración, afectando la vida diaria en distintos ámbitos.

Discriminación: Trato desigual o injusto hacia una persona o grupo debido a características como género, orientación sexual, etnia o discapacidad.

Empatía: Capacidad de comprender y compartir los sentimientos y emociones de otras personas. Implica ponerse en el lugar del otro, entendiendo sus experiencias y perspectivas.

Escucha activa: Consiste en prestar atención plena y consciente a lo que otra persona está expresando, de manera verbal y no verbal, mostrando interés y empatía, lo que facilita una comunicación efectiva y comprensiva.

Espacio de diálogo: Lugar donde las personas pueden compartir sus pensamientos y sentimientos de manera abierta y respetuosa, promoviendo la escucha activa y sin juicios. Su objetivo es que todas se sientan seguras y valoradas, fomentando el entendimiento mutuo y el aprendizaje colectivo a través de una conversación donde diferentes perspectivas sean escuchadas y reflexionadas.

Espacio seguro: Entorno en el que las personas pueden expresarse libremente sin temor a ser juzgadas, discriminadas o agredidas, donde se fomenta la inclusión y el respeto.

Estereotipo: Creencia o idea preconcebida sobre un grupo de personas, basándose en características simplificadas y generalizadas. Estos juicios suelen ser rígidos y no reflejan la diversidad de las personas miembros de ese grupo. Además, los estereotipos pueden perpetuar prejuicios y discriminación.

Estigma: Marca o etiqueta negativa que se asigna a una persona o grupo debido a ciertas características, comportamientos o condiciones, lo que puede llevar a la discriminación y exclusión social.

Intervención profesional: Acción llevada a cabo por profesionales capacitados para abordar y resolver problemas específicos de individuos, grupos o comunidades, utilizando métodos y técnicas basadas en evidencia.

Metodología: Conjunto de métodos y técnicas sistemáticas que se utilizan en una investigación o intervención para obtener resultados válidos y confiables.

Mito: Creencia o historia tradicional que, aunque no tiene una base científica, es aceptada por una comunidad y puede influir en su cultura y comportamientos.

Personas sensibilizadoras: Personas o grupos que promueven la conciencia, visibilización y el entendimiento sobre un tema, ayudando a cambiar actitudes y comportamientos en la sociedad.

Prejuicio: Opinión o actitud negativa hacia una persona o grupo basada en ideas preconcebidas y estereotipos, sin conocimiento o experiencia directa.

Problematización: Proceso de identificar y cuestionar aspectos de una situación o realidad que generalmente se dan por sentados, con el objetivo de analizarlos y comprenderlos en profundidad.

Psicoterapia: Tratamiento psicológico que, a través de la comunicación y técnicas específicas, busca ayudar a las personas a comprender y resolver problemas emocionales, conductuales o cognitivos.

Resiliencia: Capacidad de una persona para adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas, transformándolas en aprendizajes que fortalecen su bienestar. No implica soportar el sufrimiento sin ayuda, sino desarrollar estrategias de afrontamiento y redes de apoyo, como la familia, amistades, entre otras.

Seguridad emocional: Sensación de estabilidad y confianza que permite a una persona expresar y regular sus emociones sin miedo al rechazo. Se basa en la percepción de que sus emociones serán validadas, comprendidas y respetadas.

Sensibilizar: Promover el reconocimiento y la comprensión de una problemática, desde una mirada libre de estigmas y prejuicios, a través de acciones que generen empatía y actitudes que contribuyan a una transformación social.

Violencia de género contra la mujer en contexto de pareja: Es una forma de violencia física, psicológica, sexual o económica ejercida por una pareja o expareja, en la que el hombre busca controlar y mantener el poder sobre la mujer. Esta violencia puede ocurrir en relaciones actuales o pasadas, incluso si ya no existe convivencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Instituto Nacional de la Juventud (INJUV). (2022).

Décima Encuesta Nacional de Juventudes.

Gobierno de Chile.

Revisado en https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/10ma_encuesta_nacional_de_juventudes_2022.pdf

Ministerio de Salud (MINSAL). (2020).

Resumen ejecutivo. Guía práctica clínica trastorno ansioso (p. 8).

Gobierno de Chile.

Revisado en https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/02/08.-RE_GPC-trastorno-ansioso_2018-final_v3.pdf

Ministerio de Sanidad y Consumo (2008).

Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria.

Madrid, España.

Revisado en https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GP-C_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf

Perroud, S. (2023).

Anxiety and its impact on physical health: A comprehensive exploration.

Integrative Neuroscience Research, 6(4), 161.

Revisado en <https://www.alliedacademies.org/articles/anxiety-and-its-impact-on-physical-health-a-comprehensive-exploration-26270.html?>

Organización Mundial de la Salud. (2020).

En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada.

Texto revisado en https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2

World Health Organization. (2025).

Anxiety disorders.

Revisado en <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

DESCARGA GUÍAS PRÁCTICAS
PARA LA APLICACIÓN DEL KIT
“HABLEMOS DE TODO”
POR TEMÁTICAS



<https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/Kit-Hablemos-de-Todo/>



Hablemos de todo



INJUV
Ministerio de Desarrollo Social y Familia

CON EL APOYO DE
unicef 
para cada infancia