

Programa del Instituto de la Juventud 400 jóvenes hablaron de salud mental, autocuidado y bienestar

Más de 400 jóvenes -entre 15 y 29 años- de Punta Arenas, Natales y Porvenir participaron durante el año en el programa "Hablemos de todo" que forma parte del Instituto Nacional de la Juventud (Injuv).

El objetivo fue informarles, de manera oportuna y pertinente, orientaciones para su autocuidado y bienestar, promoviendo y fortaleciendo factores protectores para la salud de las juventudes, lo que genera a su vez entornos sociales afectivos solidarios.

"Esta iniciativa tiene dos componentes: la realización de talleres regionales psicoeducativos con organizaciones o grupos de jóvenes; y la disposición de una plataforma web informativa que además ofrece un chat en línea, gratuito y confidencial, que proporciona asis-



Una de las actividades con jóvenes realizadas este año.

tencia psicológica, orientación y contención a quien lo requiera", explica la directora regional del Injuv, Carla Cifuentes Vladilo.

El presente año se realizaron once actividades territoriales, finalizando con tres encuentros.

Cifuentes destacó que las ac-

tividades se desarrollaron a través de dinámicas y juegos para conocer las 20 temáticas de salud mental, autocuidado y bienestar que aborda el programa, para finalmente, a través de una votación en línea, priorizar las tres temáticas más relevantes y necesarias de

abordar por parte del Injuv, que se focalizaron en ansiedad, depresión y prevención del suicidio.

Según datos de la Décima Encuesta de Juventudes, un cuarto de la población joven posee sintomatología depresiva y ansiosa moderada o severa, siendo mayor en mujeres, en adolescentes como en jóvenes de zonas urbanas. Por su parte, un 11,9% de las personas jóvenes encuestadas indica recibir tratamiento psicológico o farmacológico por problemas de salud mental. Finalmente, y más alarmante resulta observar que un 22,4% de los y las jóvenes encuestados declara "haber sentido que sería mejor estar muerto(a) o ha pensado en hacerse daño de alguna manera".

La mayoría de los trastornos mentales se inician en la etapa de la adolescencia, sin embargo, en la

» Según datos de la Décima Encuesta de Juventudes, un cuarto de la población joven posee sintomatología depresiva y ansiosa moderada o severa, siendo mayor en mujeres, en adolescentes como en jóvenes de zonas urbanas

mayoría de los casos no se detectan ni se tratan y las consecuencias de no abordarlos en esa etapa hace que se extiendan a la edad adulta. Por eso la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la salud mental como uno de los principales problemas sanitarios que afectan actualmente a los y las jóvenes.

"Nuestro desafío es seguir ampliando las redes para poder complementar esta iniciativa a nivel regional", concluyó Cifuentes. **LPA**