



Injuv y estudiantes de Mañihuales y La Junta abordan la ansiedad con enfoque preventivo

En el marco del Mes de las Juventudes y con el objetivo de promover el bienestar físico y mental de las juventudes, el Instituto Nacional de la Juventud (Injuv), llevó a cabo activaciones regionales en el Liceo Mañihuales de la comuna de Aysén y en el Liceo Eusebio Ibar Schepeler de la comuna de Cisnes, actividades realizadas a través del programa de autocuidado Hablemos de Todo.

La actividad estuvo dirigida a estudiantes de segundo y cuarto año medio y fue liderada por el psicólogo de Injuv Aysén, Mauro Finlez Godoy, quien abordó temáticas relacionadas con la ansiedad, entregando información actualizada y basada en evidencia científica. El propósito fue dotar a las y los jóvenes de herramientas concretas para identificar, comprender y manejar esta problemática de salud mental cada vez más presente en su entorno.

“Como Injuv reafirmamos nuestro compromiso con la descentralización, acercando la oferta programática a cada territorio de la región. Programas que se implementan como *Hablemos de Todo* son fundamentales para garantizar que las juventudes de Villa Mañihuales, La Junta y de todas las comunas de la región de Aysén tengan acceso a instancias de prevención, acompañamiento y orientación en temáticas de salud mental y autocuidado”, sostuvo el director regional Camilo Triviño Urtubia.

Paz Leiva Córdova, alumna de segundo año medio del Liceo Mañihuales, valoró la iniciativa destacando que “me pareció muy buena la charla que nos dieron porque nos orientaron mucho más sobre cómo abordar la ansiedad, también las actividades fueron súper entretenidas y didácticas, espero que se sigan realizando estas instancias dirigidas a las juventudes”.



En tanto Benjamín Castillo Huenchumir, estudiante de cuarto año medio del Liceo Eusebio Ibar Schepeler de La Junta, indicó que “estuvo muy bueno el encuentro porque se desarrollaron actividades precisas, además de una muy buena disposición por parte del psicólogo que nos habló sobre la ansiedad y las actividades no fueron aburridas, al contrario, ojalá que este tipo de talleres se sigan realizando en mi liceo porque así más compañeros y compañeras se informarán sobre estos temas”.

El programa de Injuv Hablemos de Todo ofrece un servicio de chat en línea gratuito y confidencial, atendido por profesionales de la salud mental. Este canal funciona de lunes a viernes entre las 11:00 y 23:00 horas, y los sábados de 12:00 a 18:00 horas, proporcionando orientación, contención emocional y derivación en caso de ser necesario.

Durante este 2025 el programa se ha enfocado en trabajar tres temáticas priorizadas por las propias juventudes durante el Encuentro Territorial desarrollado el 2024: Ansiedad, Consumo de Alcohol y Drogas, e Interrupción Voluntaria del Embarazo, ejes centrales del abordaje que se ha realizado en la región de Aysén durante este año.

Las y los jóvenes interesados pueden obtener más información a través del sitio web <http://hablemosdetodo.injuv.gob.cl>, en redes sociales (@injuvaysen Instagram, X y Facebook) o de manera presencial en la dirección regional de Injuv Aysén, ubicada en Manuel Rodríguez #239, Coyhaique, de lunes a jueves de 09:00 a 17:00 horas (horario continuado), y viernes hasta las 16:00 horas.