

Kit Ni Silencio Ni Tabú

Manual de acompañamiento para el trabajo con adolescentes y jóvenes



**NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental



Ministerio
de Desarrollo Social

Inju!



Ministerio
de Salud Pública

unicef 

Kit Ni Silencio Ni Tabú

**Manual de acompañamiento
para el trabajo con
adolescentes y jóvenes**

Ni Silencio Ni Tabú. Hablemos de salud mental. Kit Ni Silencio Ni Tabú.
Manual de acompañamiento para el trabajo con adolescentes y jóvenes.

Instituto Nacional de la Juventud, INJU
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay
Ministerio de Salud Pública, MSP

Programa Ni Silencio Ni Tabú
2026

Autores de la primera edición, julio de 2022:

Juan Pablo Cibils
INJU: Cecilia Cristar, Leticia Palumbo, Vanina Ferrari, Victoria Licandro,
Mariana Palomeque
UNICEF: Lucía Vernazza, Victoria Blanc, Natalia Camiruaga
Casa Madre: Leticia Soust, Eugenia Ladra, María Paz Mangado
Revisión y validación: Programa Salud Mental MSP: Laura de Álava

Autores de la segunda edición, julio de 2026

INJU: Lucía Barros, Mariana Reyno, Inés Robaina, Patricia Falero, Natalia Bettoni, Nicol
Gutiérrez
UNICEF: Fernanda Ferrari, Natalia Camiruaga
Casa Madre: Leticia Soust, Eugenia Ladra, María Paz Mangado, Luana González, Sofía Boero
y Cecilia Mascheroni
Revisión y validación: MSP Laura de Álava
Instituto Nacional de Discapacidad: Claudia García y Fiorella Bianchi

Corrección de estilo: Susana Aliano Casales
Diseño gráfico editorial: Casa Madre
Cuarta edición: Montevideo, julio de 2026

Nota: La Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes se refiere a todas las personas entre 15 y 24 años, mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, en algunos casos se ha optado por utilizar en términos generales las y los adolescentes y jóvenes, sin que ello implique discriminación de género ni la invisibilización intencional de heterogeneidades. En el marco de la Ley de Protección Integral de las personas con Discapacidad (n.º 18.651), este manual está pensado para acompañar y fortalecer el trabajo en salud mental con adolescentes y jóvenes, desde una perspectiva integral, inclusiva y de derechos, promoviendo la participación, el cuidado y el bienestar psicosocial.

Agradecimientos

Para que más adolescentes y jóvenes accedan a los talleres de Ni Silencio Ni Tabú, agradecemos el esfuerzo y el trabajo articulado que han realizado todas las personas que aportaron a la nueva edición del kit, así como a quienes han facilitado talleres en distintos puntos del país. Y, sobre todo, agradecemos a las y los adolescentes y jóvenes que han transitado los espacios que brinda el programa, y a quienes integran el espacio de participación "Espacio Joven", que han aportado valoraciones que enriquecieron este material.



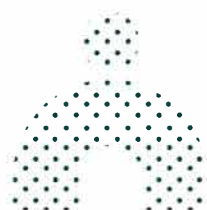
Índice



Capítulo 1

Introducción

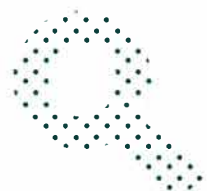
07



Capítulo 2

¿Qué es Ni Silencio Ni Tabú?

11



Capítulo 3

Marco conceptual

23



Capítulo 4

Orientaciones para facilitadores
y adultos referentes

43



Capítulo 5

Pauta de implementación del
kit Ni Silencio Ni Tabú

51



Introducción



Con el objetivo de fortalecer el trabajo territorial con adolescentes y jóvenes, el Instituto Nacional de la Juventud (INJU), el Ministerio de Salud Pública (MSP) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF Uruguay) desarrollaron el kit Ni Silencio Ni Tabú como una herramienta de alcance nacional orientada a la promoción de la salud mental y el bienestar psicosocial.

Este manual tiene como finalidad orientar la aplicación del kit en diversos contextos institucionales y territoriales, brindando lineamientos conceptuales y metodológicos que faciliten su implementación de manera pertinente, inclusiva y contextualizada.

El kit reúne una serie de contenidos, propuestas y dinámicas dirigidos a personas facilitadoras y referentes adultas que trabajan con adolescentes y jóvenes, con el propósito de sensibilizar sobre la importancia de la salud mental, promover la participación activa de adolescentes y jóvenes en todo el país y visibilizar sus perspectivas, experiencias y propuestas en sus entornos comunitarios.

Desde este enfoque, el kit busca contribuir a la construcción de espacios de diálogo, cuidado y escucha, reconociendo a adolescentes y jóvenes como sujetos de derechos y actores clave en la promoción del bienestar psicosocial.

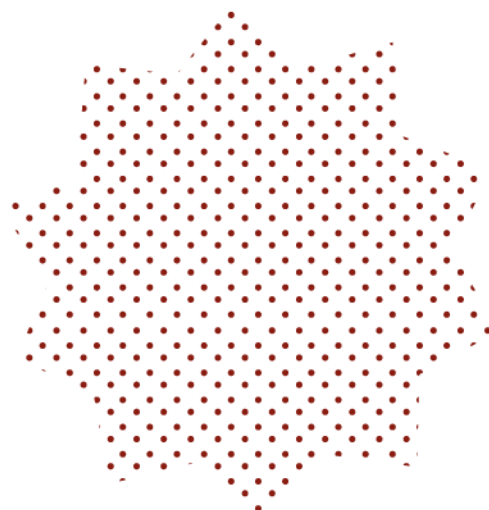
Asimismo, se espera que las herramientas incluidas favorezcan procesos de autoconocimiento, identificación y expresión de emociones, así como la comprensión de las vivencias propias y de pares. El kit apunta también a naturalizar las conversaciones sobre salud mental y emociones, reduciendo estigmas y resaltando la importancia de los vínculos y las relaciones significativas como factores centrales para el bienestar psicoemocional.

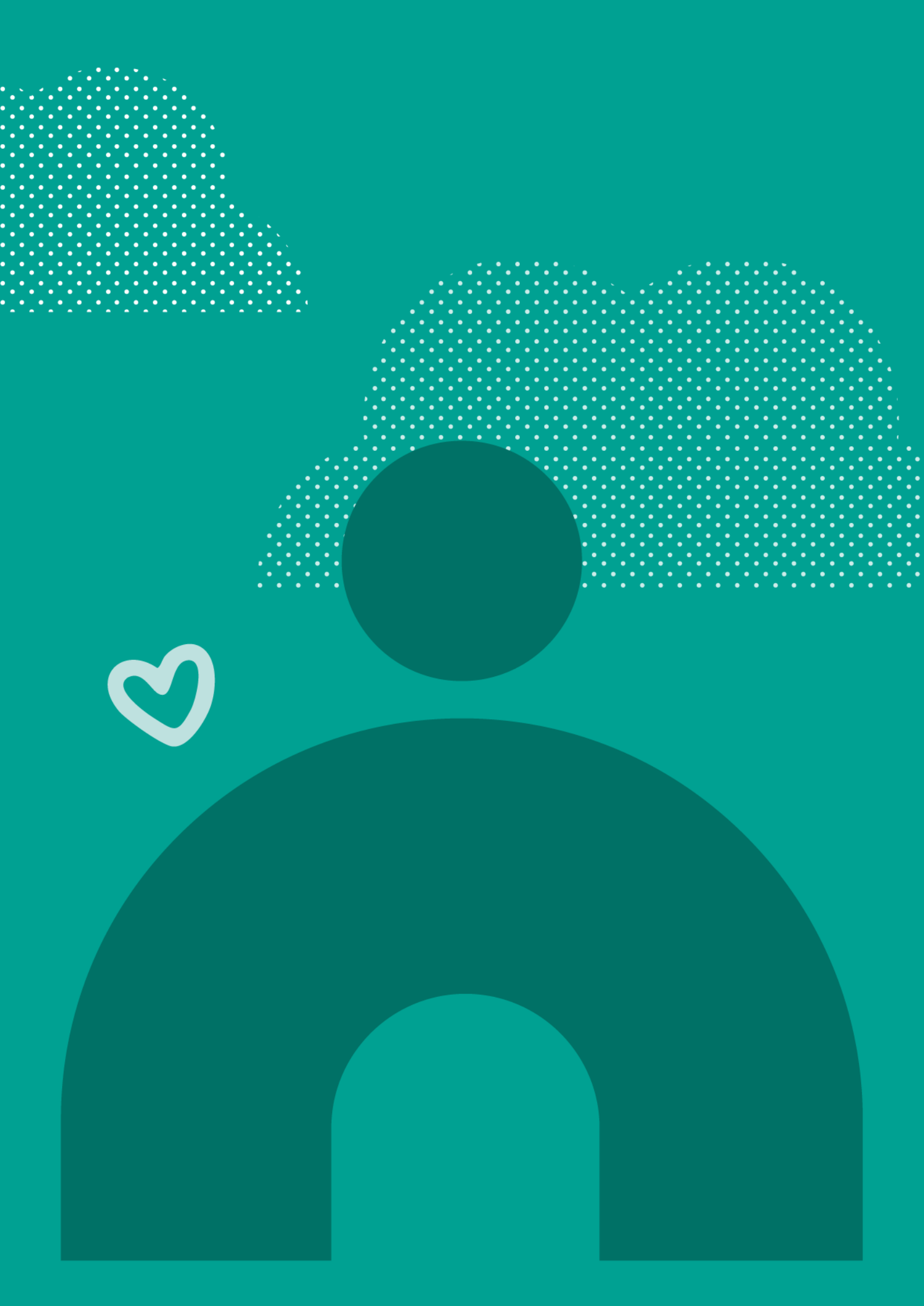
La presente versión constituye una actualización de la primera edición desarrollada en 2022 y tiene como objetivo principal mejorar la accesibilidad de las herramientas. En este marco, se prioriza el uso de colores, recursos gráficos, recursos audiovisuales y lengua de señas para favorecer la comprensión, la inclusión y la participación, procurando mitigar barreras de accesibilidad. Se adapta el diseño gráfico de los materiales en aspectos como la legibilidad y el contraste y se incorporan

versiones del manual y las dinámicas de trabajo en lengua de señas uruguaya (LSU), junto con audiodescripción y subtítulos, con el fin de reducir barreras de acceso y, así, favorecer la inclusión.

Asimismo, todos los materiales cuentan con versiones digitales accesibles, optimizadas para su uso con lectores de pantalla.

El kit incorpora, además, **aportes sistematizados de personas facilitadoras que han desarrollado talleres en distintos puntos del país**, así como contribuciones de adolescentes y jóvenes que participaron activamente de la propuesta. De manera transversal, se integran enfoques que contemplan la diversidad de género, socioeconómica, sexual, territorial y étnico-racial, así como la discapacidad, junto con temáticas emergentes como la migración y el uso de nuevas tecnologías, reforzando el carácter inclusivo, situado y actualizado de la propuesta.





¿Qué es Ni Silencio Ni Tabú?

Ni Silencio Ni Tabú es un programa de alcance nacional dirigido a adolescentes y jóvenes, que tiene como objetivo promover la salud mental y el bienestar psicosocial de esta población en el país, a través de estrategias de movilización social, promoción del bienestar y atención, con énfasis en el enfoque comunitario y la participación activa.

El programa está dirigido a adolescentes y jóvenes de entre 14 y 29 años. A su vez, considera a educadores, docentes, personas referentes adultas y familias, en tanto actores clave para el acompañamiento, la escucha y la promoción de entornos protectores.

Antecedente

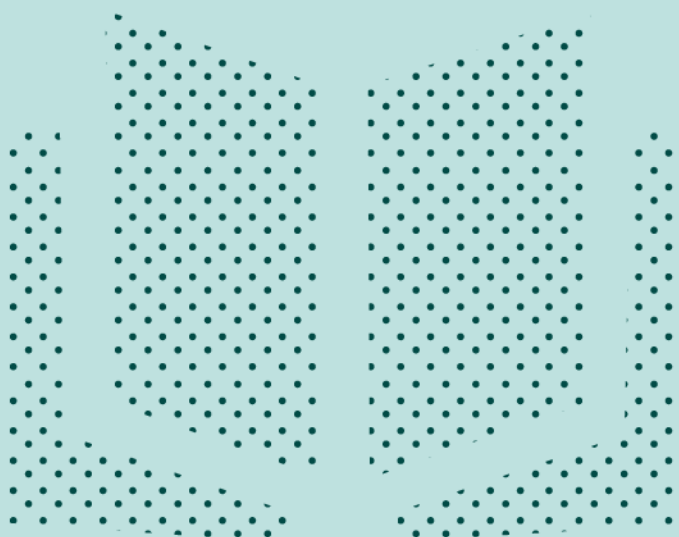
En 2022, se implementó una campaña de bien público, liderada por el INJU junto con el MSP y con el apoyo de UNICEF, que permitió visibilizar la relevancia de la salud mental adolescente, abrir espacios de diálogo y reducir estigmas asociados al malestar psicoemocional.

A partir de esa experiencia, el programa amplía y consolida una propuesta integral de alcance nacional que ha contado con el apoyo de la Administración de los Servicios de Salud del Estado (ASSE); la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP); el Instituto Nacional de Rehabilitación (INR); el Ministerio de Educación y Cultura (MEC); el Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay (INAU); el Instituto Nacional de Inclusión Adolescente (INISA); la Junta Nacional de Drogas; Ceibal; el Ministerio de Desarrollo Social (MIDES), a través de la participación de Enlace Educativo, INMUJERES, el Departamento de Salud Mental, el Instituto Nacional de Discapacidad y la Dirección Nacional de Promoción Sociocultural; la Secretaría Nacional del Deporte (SND); la Agencia de Gobierno Electrónico y Sociedad de la Información y el Conocimiento (AGESIC); Medios Públicos; y las secretarías y direcciones de Juventud de los gobiernos departamentales de todo el país.

Asimismo, la Comisión Nacional Honoraria para la Prevención del Suicidio y sus estructuras territoriales acompañan la implementación de la campaña. Se destaca también la

participación de adolescentes y jóvenes que aportan propuestas e iniciativas para la construcción de la campaña.

Ni Silencio Ni Tabú fue declarado de interés por el Consejo Directivo Central (CODICEN) de la ANEP (Resolución n.o 1102/22, acta n.o 16) y por el INISA (Resolución n.o 626/022).



Estructura

El programa se estructura en cinco componentes:

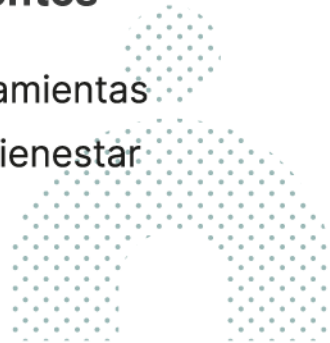
1. Movilización social y promoción del bienestar

Estrategia de comunicación y acciones de promoción con adolescentes y jóvenes.



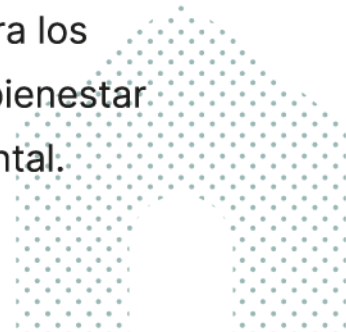
2. Formación de personas adultas referentes

Sensibilización y capacitación que aportan herramientas para el trabajo con adolescentes y jóvenes en bienestar psicosocial.



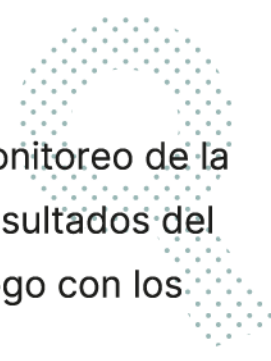
3. Centros de promoción del bienestar integral de adolescentes y jóvenes

Dispositivos de base territorial de referencia para los adolescentes y jóvenes en la promoción de su bienestar psicosocial y una primera atención en salud mental.



4. Producción de conocimiento

Diseño de políticas públicas con énfasis en el monitoreo de la situación de la salud mental adolescente y los resultados del programa, a partir de diversas fuentes y en diálogo con los organismos competentes.



5. Articulación interinstitucional

Conducción, promoción y mantenimiento de la interinstitucionalidad a los efectos de asegurar la oportunidad y complementariedad de las acciones en los distintos niveles de interacción.



En su conjunto, Ni Silencio Ni Tabú se concibe como una política pública integral que busca **romper el silencio y los tabúes en torno a la salud mental**, promover vínculos protectores y fortalecer las capacidades individuales, comunitarias e institucionales para el cuidado del bienestar psicosocial de adolescentes y jóvenes.

¿Por qué Ni Silencio Ni Tabú?

Para la definición de los conceptos centrales del programa, los contenidos de comunicación y del kit de herramientas, se llevaron adelante espacios de participación y discusión con adolescentes y jóvenes, con el fin de relevar sus percepciones y adecuar las propuestas y los mensajes integrando sus perspectivas. En estos espacios se evidenció la importancia de que adolescentes y jóvenes sean protagonistas en todas las dimensiones del programa y ocupen un rol activo.

Ideas fuerza

Silencio

Adolescentes y jóvenes manifiestan de manera sostenida que su voz es silenciada, que sus palabras y sentimientos no son escuchados y que su opinión, en la mayoría de los casos, no es contemplada o es minimizada por el mundo adulto (familias, centros educativos, etc.).

En distintas situaciones expresan que no se los toma en serio y que muchas veces les dicen: “Esto te pasa porque sos adolescente o joven, ya vas a estar mejor”. Por eso, su mecanismo es silenciar lo que sienten frente a un mundo adulto que no habilita ni promueve el diálogo. Esta propuesta invita a identificar las emociones y a hablar de ellas, a ponerlas en palabras.

Tabú

La salud mental fue presentada como un tema tabú, asociado a lo no dicho, a lo que no se habla y a algo que se silencia social y culturalmente. La idea de tabú vinculada al estigma para hablar del tema apareció de forma recurrente.

Díada silencio/hablemos

Es pertinente apuntar a desarticular el mecanismo establecido como natural: silenciar lo que me pasa. Es por eso que este programa propone ir por la díada silencio/hablemos, para problematizar y derribar ese silencio, apuntando a que se hable sobre el tema y buscando sensibilizar y educar en que el silencio no es un camino para alcanzar el bienestar.



Marco del programa



Ley 19.529 de Salud Mental, 2017.



**Plan Nacional de Salud Mental
2020-2027 (MSP).**



**Estrategia Nacional de Salud Mental
y Bienestar 2025-2030 (MSP).**



**Estrategia Nacional de Prevención del
Suicidio 2021-2025 (Comisión Nacional
Honoraria de Prevención del Suicidio).**



**Ley 19.979, Creación de la Campaña
Nacional de Concientización y Prevención
del Suicidio Adolescente, 2021.**

Enfoques orientadores del programa

Enfoque de derechos

Se basa en el **reconocimiento y la protección de los derechos humanos de los/las adolescentes y jóvenes**, conforme a los principios establecidos en documentos como la Convención sobre los Derechos del Niño de la Organización de las Naciones Unidas (ONU); la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de 2006, ratificada por Uruguay en 2008 por Ley 18.418; el Código de la Niñez y la Adolescencia y la Ley de Salud Mental de Uruguay n.º 19.529. Este enfoque busca **asegurar el respeto por los derechos y la dignidad de adolescentes y jóvenes**, que se promueva su autonomía, participación y bienestar integral, incluyendo el derecho a la confidencialidad y a la no discriminación.

Enfoque de generaciones y ciclo de vida

El programa incorpora en el diseño la **implementación** y la **evaluación**, la **perspectiva de las/los adolescentes y jóvenes**, entendiendo que cuentan con una **mirada, preocupaciones e intereses propios**, que requieren de una respuesta en sintonía con ellos. Un elemento importante de la propuesta es el énfasis en la continuidad del ciclo de vida. Acompañar los procesos de vida y de autonomía, complejidades y vaivenes, desde el punto de vista psicosocial, es un cometido central. La transición entre adolescencia y juventud constituye, además, una etapa privilegiada para involucrar activamente a las personas en sus procesos psíquicos y lograr impactos significativos en sus

recursos internos y la manera en que van a poder lidiar con sus proyectos y trayectoria posterior.

Enfoque de género

Este enfoque permite reconocer y analizar cómo las construcciones sociales y culturales de género influyen en la conducta, los pensamientos, las emociones, relaciones y experiencias de los/las adolescentes y jóvenes. No solo se centra en las diferencias entre varones y mujeres, sino que también explora cómo las normas de género afectan a todas las personas y pueden perpetuar desigualdades y estereotipos. La socialización de género tiene un impacto profundo en los/las adolescentes, moldeando su identidad, sus comportamientos, expectativas y relaciones sociales. Este proceso refiere a cómo las normas, los roles y las expectativas de género se transmiten a través de la familia, las instituciones educativas, los medios de comunicación y la sociedad en general.

Enfoque territorial y circulación social

Las propuestas a promover deben contemplar las especificidades de cómo transcurren las adolescencias y juventudes en los territorios y comunidades particulares, cómo se tejen las relaciones entre pares e intergeneracionales, los códigos de convivencia y dinámicas en que se habitan y construyen los espacios públicos. Estos componentes deben estar presentes a la hora de diseñar, implementar y dar seguimiento a las actividades que se despliegan desde el programa.

Enfoque social de la discapacidad

Este enfoque entiende la discapacidad como una construcción social, donde las barreras —en el entorno, en la comunicación, en las actitudes— tienen un impacto determinante en las condiciones de vida de las personas con discapacidad. Al igual que el enfoque de género, el de discapacidad se propone identificar y analizar cómo las nociones de capacidad y normalidad atraviesan los discursos y acciones de todas las personas, promoviendo ideas estereotipadas sobre lo que los sujetos pueden y no pueden hacer, decir, sentir y pensar.

Enfoque de interseccionalidad

Este enfoque reconoce cómo diferentes identidades sociales y categorías de opresión interactúan y se superponen para influir en las experiencias de las personas. La interseccionalidad favorece la integración, ya que las personas no se definen por una sola categoría, como el género, la etnia, la clase social, la orientación sexual, la religión o la discapacidad, entre otras. Cada adolescente o joven posee múltiples identidades que pueden influir en su percepción del mundo y en su interacción con los demás. Este enfoque destaca, además, cómo diferentes formas de opresión (como el racismo, el sexismo, la homofobia, el capacitismo y la xenofobia) no actúan de manera aislada, sino que se entrelazan y afectan la vida de las personas de manera conjunta.



Marco conceptual



¿Qué entendemos por salud mental?

La salud mental es definida según la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un “**estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades, es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad**” (OMS, 2022). De acuerdo a esta definición, la salud mental nos permite ser conscientes de las propias capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida y contribuir con nuestra sociedad.

La salud mental no es un estado estático. La Ley 19.529 de Salud Mental de Uruguay, en su definición, hace alusión a que “dicho estado es el resultado de un proceso dinámico, determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos” (artículo 2). Existe un continuo que puede incluir períodos de bienestar y también períodos de angustia, la mayoría de los cuales nunca evolucionarán hacia un problema de salud mental severo.

Entender la salud mental desde este enfoque nos permite visualizar que en diferentes momentos seremos capaces de disfrutar de la vida, pero también podremos enfrentarnos a períodos de angustia y de estrés, e incluso transitar un problema de salud mental (UNICEF, 2021).

La salud mental de todas las personas, pero especialmente de adolescentes y jóvenes, es profundamente sensible al entorno y a sus circunstancias.

A pesar de la creciente toma de conciencia sobre cómo afecta la salud mental nuestra vida cotidiana, el estigma asociado al tema sigue siendo una fuerza muy poderosa que impide que hablemos al respecto, que nos informemos y, lo más importante, que los adolescentes y jóvenes puedan obtener ayuda en los casos en que realmente es muy necesaria.

¿Qué entendemos por bienestar psicosocial?

El bienestar psicosocial se encuentra estrechamente vinculado a los apoyos, los soportes, los acompañamientos y al acceso efectivo a derechos y oportunidades. En este sentido, las opciones sociales disponibles durante la adolescencia y la juventud resultan tan fundamentales para el bienestar psicosocial como lo son los entornos familiares durante la niñez (Krauskopf, 2018, en INJU y UNICEF, 2022).

El bienestar se refiere a un estado en el que la persona puede sentirse en equilibrio consigo misma, con las demás personas y



Entender la salud mental desde este enfoque nos permite visualizar que en diferentes momentos seremos capaces de disfrutar de la vida, pero también podremos enfrentarnos a períodos de angustia y de estrés, e incluso transitar un problema de salud mental (UNICEF, 2021).

La salud mental de todas las personas, pero especialmente de adolescentes y jóvenes, es profundamente sensible al entorno y a sus circunstancias.

A pesar de la creciente toma de conciencia sobre cómo afecta la salud mental nuestra vida cotidiana, el estigma asociado al tema sigue siendo una fuerza muy poderosa que impide que hablemos al respecto, que nos informemos y, lo más importante, que los adolescentes y jóvenes puedan obtener ayuda en los casos en que realmente es muy necesaria.

¿Qué entendemos por bienestar psicosocial?

El bienestar psicosocial se encuentra estrechamente vinculado a los apoyos, los soportes, los acompañamientos y al acceso efectivo a derechos y oportunidades. En este sentido, las opciones sociales disponibles durante la adolescencia y la juventud resultan tan fundamentales para el bienestar psicosocial como lo son los entornos familiares durante la niñez (Krauskopf, 2018, en INJU y UNICEF, 2022).

El bienestar se refiere a un estado en el que la persona puede sentirse en equilibrio consigo misma, con las demás personas y

como un estado que abarca varios aspectos de la vida, incluyendo la dimensión psicológica, emocional y social. Este determina cómo las personas se relacionan consigo mismas y con los demás, cómo toman decisiones, cómo manejan las situaciones difíciles que se les presentan, cómo crean proyectos y contribuyen activamente con su comunidad.

¿Por qué es importante cuidar la salud mental y hablar de lo que sentimos?

La salud mental es un pilar fundamental del bienestar y tiene un impacto significativo en nuestra vida diaria. **Afecta la forma en la que pensamos, sentimos y actuamos cotidianamente.**

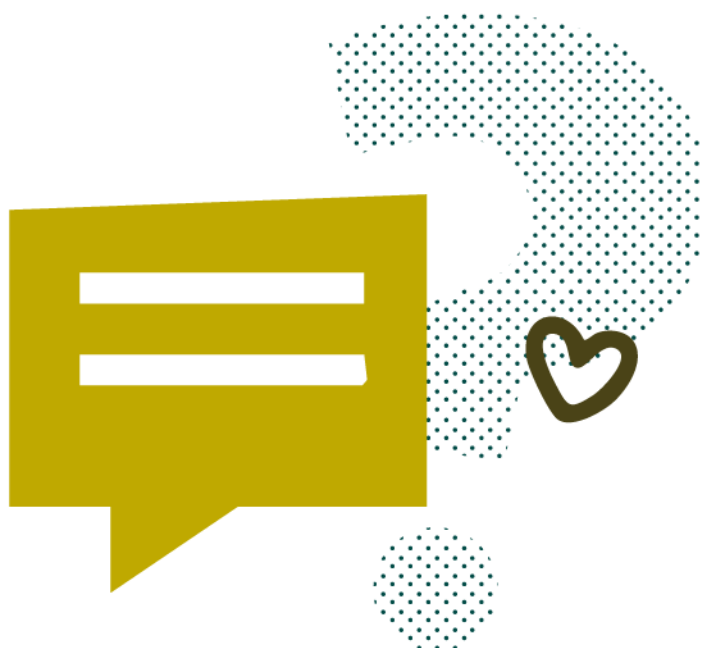
Es importante atender y cuidar nuestra salud mental, ya que nos posibilita afrontar y resolver las distintas situaciones generadoras de estrés que encontraremos en nuestra vida cotidiana y contribuir con nuestra comunidad participando activamente y desplegando nuestro potencial.

Sin embargo, **es importante reconocer que no todas las personas adolescentes y jóvenes cuentan con las mismas condiciones para cuidar su salud mental.** Cuando se encuentran en situaciones de vulnerabilidad social esta capacidad puede verse seriamente limitada y el riesgo de desarrollar problemas de salud mental aumenta. Entre las poblaciones más afectadas se encuentran quienes atraviesan situaciones de pobreza, violencia o exclusión, así como adolescentes y jóvenes privados de libertad.

¿Por qué es difícil hablar de lo que sentimos?

Nos cuesta hablar de lo que sentimos sobre todo cuando nuestros sentimientos están asociados a experiencias de sufrimiento. **Vivimos en un tiempo en el que se tiende a invisibilizar estas vivencias, persiguiendo una utópica felicidad, asociada exclusivamente a lo placentero.** Sin embargo, la felicidad y el sufrimiento coexisten a diario en nuestra vida.

Es fundamental habilitar espacios para conversar, dialogar, quitar etiquetas y desarmar distintos tabúes que pueden existir acerca del tema. Al identificar lo que nos pasa, podemos ponerle nombre, informarnos sobre nuestras emociones y lograr ver que ya no estamos tan solos en nuestra vivencia. Compartir el dolor hará que duela menos.



¿De qué hablamos cuando hablamos de adolescencia y juventud?

La adolescencia representa una etapa del desarrollo en la que se consolida la transición de la niñez a la juventud. Según la OMS, la adolescencia es una etapa única y formativa, que abarca el período entre los 10 y los 19 años. Por otra parte, de acuerdo con la Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes (OIJ, 2005), son jóvenes aquellas personas que se encuentran entre los 15 y los 24 años. En Uruguay, la ley de creación del INJU refiere a la franja que se extiende desde los 14 hasta los 29 años.

Si bien no existe un consenso sobre las edades exactas que abarcan la adolescencia y la juventud, podemos señalar que **durante estas etapas de la vida las personas atraviesan eventos y experiencias claves para su desarrollo.** Existe cierto acuerdo en que el comienzo de la adolescencia está marcado por cambios biológicos. Sin embargo, la finalización de esta etapa responde a cambios psicosociales que pueden resultar más difusos de identificar.

A los períodos de la adolescencia y la juventud se los reconoce por la ocurrencia de experiencias trascendentes, como pueden ser la salida del sistema educativo, el ingreso al mercado laboral, el abandono del hogar de origen y la formación de la propia familia (INJU y UNICEF, 2022).

La adolescencia y la juventud son etapas con valor y riqueza en sí mismas, necesarias e importantes, en donde existen infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas (Marina, 2017).

Es importante aclarar que no debemos buscar definiciones precisas o categorías fijas a la hora de hablar de salud mental en la adolescencia o la juventud, debido a que cada sociedad define estas etapas de acuerdo a sus parámetros culturales, sociales, políticos y económicos.

Para abordar los problemas de salud mental en adolescentes y jóvenes es conveniente hablar de adolescencias y juventudes, en plural, resaltando la diversidad de experiencias según el contexto socioeconómico, territorial y cultural, y evitando homogeneizar estas etapas únicamente por la edad.

Antes de definir los problemas de salud mental en la adolescencia y la juventud, es importante señalar la existencia de dos extremos. Por un lado, los problemas pueden minimizarse, ya sea por temor al estigma o por considerarlos como expresiones propias del ciclo vital. Por otro lado, situaciones que no necesariamente constituyen un problema grave pueden llegar a patologizarse en exceso.

La búsqueda de la independencia

Es esperable que durante esta etapa los adolescentes comiencen a alejarse de todo lo que les resulta conocido y familiar. Esto es lo que muchas veces los empuja a caer en situaciones que pueden resultar dañinas para sí mismos o su entorno. El período entre los 12 y 24 años está cargado de un gran potencial y de un poderoso papel constructivo para la innovación en áreas vinculadas con el arte, la tecnología y la música. **Alejarse de lo conocido, de la manera tradicional de responder a los problemas, hace que puedan pensar el mundo de otra manera.** Para todo esto será fundamental construir un entorno participativo, accesible e inclusivo que efectivamente permita que los adolescentes puedan expresarse, ser escuchados y que encuentren un lugar donde sus ideas se comiencen a concretar en algo tangible y real.

Las barreras sociales, culturales y físicas que limitan la autonomía, pueden aumentar la complejidad de las situaciones que se viven en esta etapa, como puede suceder en algunos casos con las personas con discapacidad, que enfrentan entornos que suelen prolongar su permanencia en espacios familiares de cuidado. Esas barreras pueden llegar a vincularlas con el aislamiento, la falta de oportunidades para expresar sus preferencias o intereses y las restricciones para participar plenamente en la vida pública o en actividades destinadas a sus pares.

Estas dificultades emergen principalmente de entornos poco accesibles, propuestas no inclusivas y prácticas que no reconocen el derecho a la participación y a la vida independiente.

La búsqueda de la transición

En la adolescencia se dan dos grandes cambios. Uno tiene que ver con el cuerpo y las emociones. El otro, con el alejamiento de los padres y la búsqueda de aceptación entre los pares, con quienes los adolescentes comienzan a identificarse. A medida que se da el alejamiento del mundo adulto, comienzan a socializar con quienes son como ellos, en un proceso que es vital para su propia supervivencia.

En esta etapa es importante no perder de vista la comunicación entre adultos y adolescentes y las barreras que pueden surgir en el intercambio (estereotipos, prejuicios y mitos, entre otras). En este sentido, es esperable que los adolescentes se distancien de los adultos pero no que se aíslen o se cierren totalmente, en tanto esto no es saludable para nadie. Es necesario tratar de mantener abierta la comunicación adulto-adolescente, priorizar el encuentro y la conexión, a pesar de los desafíos que por momentos esto implique.

La búsqueda del riesgo

Durante la adolescencia muchas habilidades continúan madurando y desarrollándose. Sin embargo, en esta etapa la exposición a sufrir heridas graves y a la muerte es significativamente mayor que en la infancia o que en la vida adulta. Durante este tiempo los adolescentes necesitan vivir nuevas experiencias, pero por otro lado la exposición al peligro suele aumentar, sin que sean plenamente conscientes de esto. La búsqueda de sensaciones nuevas, la tendencia a asumir riesgos y el desarrollo progresivo de la capacidad para regular los impulsos, planificar y considerar las consecuencias de las propias acciones conforman un conjunto de características propias de la adolescencia al que resulta de especial importancia brindar orientación y acompañamiento.

¿Cómo ayudar a jóvenes que atraviesan problemas de salud mental?

Hablar de juventudes en plural refleja que la experiencia vital es diferente según la intersección de múltiples factores: el género, la identidad de género y la orientación sexual, la situación socioeconómica y cultural, la pertenencia étnica, la situación de discapacidad, la territorialidad, la situación migratoria y de movilidad humana, y la experiencia de conflicto con la ley.

Reconocer esta diversidad es fundamental para entender que los malestares y desafíos no son los mismos para todos los y las jóvenes, y que algunos requieren respuestas

diferenciadas. En esta etapa se atraviesan momentos que funcionan como hitos de transición a la vida adulta. Cuando estos procesos se ven condicionados por barreras estructurales que dificultan el acceso a derechos y oportunidades, pueden generar malestares específicos. Comprender estos procesos y su relevancia, tanto en el plano social como en el individual, permite valorar el impacto subjetivo que tienen para cada joven.

Algunos hitos de transición son:

- La entrada al mercado laboral.
- El egreso del sistema educativo.
- La salida del hogar de origen.
- El inicio de la vida reproductiva.

¿Por qué es importante abordar los temas de salud mental en la adolescencia y la juventud?

La salud mental es un tema de gran interés para adolescentes y jóvenes. Este interés aparece en diversos espacios de participación, donde piden información y herramientas para aprender a manejar situaciones nuevas para ellos, que pueden generarles miedo o incertidumbre, especialmente cuando sienten que no son comprendidos por su entorno o incluso por ellos mismos.

La salud mental está en relación directa con el ambiente y los factores microsociales —edad, sexo, etnia, vivienda, familia, situaciones de violencia, oportunidades de educación y participación, entre otros— **y macrosociales** —cuestiones de género, pobreza, cambio climático, conflictos y desastres naturales, cultura y otros factores del contexto— (INJU y UNICEF, 2022). Por eso, hablar de salud mental desde una perspectiva no patologizante hace referencia a que **el bienestar de los adolescentes y jóvenes está influenciado directamente por los apoyos que reciben de su familia, la comunidad educativa y el entorno, los soportes y acompañamientos que los contienen, y el acceso a derechos y oportunidades que encuentran en su contexto.**

Son muchos los factores que influyen en la salud mental. Cuantos más factores de riesgo existan, mayores serán los efectos que puedan tener en adolescentes y jóvenes. Entre los elementos que pueden contribuir al estrés se encuentran la

exposición a situaciones adversas, la presión social de los pares y los desafíos propios de la construcción de la identidad. La exposición prolongada a estas situaciones estresantes puede tener un impacto a largo plazo en su desarrollo y en su capacidad para crecer, aprender y establecer relaciones saludables. Algunos jóvenes están más expuestos debido a sus condiciones de vida o a situaciones vinculadas a la estigmatización, la violencia, la discriminación, la exclusión o la falta de acceso a servicios y apoyos de calidad.

Durante la adolescencia existe un riesgo claro de desarrollar problemas de salud mental. Muchos problemas de salud mental, tanto leves como severos, tienen causas múltiples: biológicas, ambientales, psicológicas y genéticas. Sin embargo, algunas manifestaciones propias de esta etapa pueden confundirse con patologías cuando en realidad no lo son, sino que **son parte del proceso adolescente.** A veces se interpreta erróneamente que el sufrimiento es señal de un problema de salud mental, cuando en ocasiones se trata de la toma de conciencia de una situación difícil o dolorosa, y no de una patología.

También sucede lo contrario: **problemas de salud mental pueden pasar desapercibidos, ocultos bajo expresiones de inestabilidad, cambios de humor o inhibición.** Contar con abordajes adecuados y espacios accesibles donde adolescentes y jóvenes puedan ser escuchados, comprendidos y acompañados es fundamental para promover su salud mental y brindar respuestas oportunas a las dificultades que expresan.

A nivel mundial, **1 de cada 7 jóvenes de entre 10 y 19 años padece algún problema de salud mental** (OMS, 2025). La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. **El suicidio es la tercera causa de muerte en el mundo en los jóvenes de entre 15 y 29 años** (OMS, 2025).

En Uruguay, la Encuesta Nacional de Adolescencia y Juventud (ENAJ) 2018 indicó que aproximadamente **14,2%** de adolescentes y jóvenes se sintieron tan tristes o desesperados que dejaron de realizar sus actividades habituales durante al menos dos semanas. A su vez, el Panel de Juventudes 2018-2022 (INJU, UNFPA, INE, 2022) muestra un incremento en el porcentaje de personas de 16 a 19 años que manifestó un nivel de tristeza o desesperación que pasó de 8,6% en 2018 a 23,4% en 2022. Asimismo, los datos nacionales más recientes de las estadísticas vitales del MSP sobre suicidio e intentos de autoeliminación indican una alta prevalencia en adolescentes y jóvenes de entre 15 y 24 años.

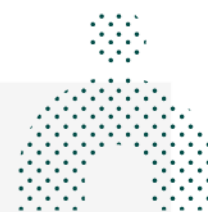
Estos datos, en su conjunto, expresan la necesidad de priorizar la prevención y promoción del bienestar psicosocial en la adolescencia y la juventud. El no abordaje oportuno de los problemas de salud mental en estas etapas tiene consecuencias que pueden extenderse a lo largo de toda la vida, perjudicando la salud física y mental de la persona y restringiendo sus posibilidades de llevar una vida plena.

Los problemas de salud mental son expresiones de malestar o sufrimiento que, aunque no siempre revisten gravedad o riesgo, igualmente deben ser escuchados, comprendidos y abordados. Pueden aparecer como manifestaciones somáticas o psicológicas, como problemas de conducta, como percepciones del cuerpo o en varias áreas a la vez (INJU y UNICEF, 2022).

Manifestaciones somáticas

Quejas o comentarios relacionados con el cuerpo, como:

- Fatiga.
- Insomnio o pesadillas.
- Somnolencia.
- Dolores de espalda.
- Cefaleas.
- Dolores abdominales.
- Problemas dermatológicos.



Manifestaciones psicológicas

Expresiones relacionadas con el estado emocional o cognitivo:

- Nerviosismo.
- Estado de ánimo deprimido.
- Ganas de llorar sin motivo aparente.
- Aburrimiento persistente.
- Ideas de muerte o suicidio.



- Irritabilidad.
- Sentimientos de soledad.
- Sensación de inadecuación.
- Problemas académicos.
- Necesidad compulsiva de usar dispositivos electrónicos.

Percepción del cuerpo

Dificultades vinculadas a cómo se perciben a sí mismos:

- Sensación de sobrepeso o bajo peso.
- Percepción de “defectos” corporales.
- Dudas o inquietudes respecto a la identidad sexual.



Problemas de conducta

Acciones o comportamientos que expresan malestar:

- Autolesiones.
- Heteroagresividad.
- Trastornos de la alimentación.
- Consumo problemático de alcohol u otras drogas.
- Conductas de riesgo.
- Transgresiones graves.
- Conductas delictivas.
- Uso problemático de dispositivos electrónicos.



Ansiedad y depresión: los problemas de salud mental más frecuentes

(OPS, 2017, p. 7)

El malestar es una expresión de sufrimiento natural ante desafíos y adversidades de la vida cotidiana. Debe ser abordado con perspectiva comprensiva según el contexto en el que se presenta (por ejemplo, un duelo o pérdida significativa) y diferenciarse de la presencia de sintomatología depresiva o de ansiedad.

La ansiedad y la depresión son los problemas de salud mental más frecuentes en adolescentes y jóvenes. Más allá de que se observan con frecuencia y que afectan a gran parte de la población en algún momento de la vida, en algunas situaciones pueden dar cuenta de que algo más complejo puede estar sucediendo.

Los trastornos depresivos se caracterizan por un sentimiento de tristeza¹, pérdida de interés o de placer, sentimientos de culpa o autoestima baja, alteraciones del sueño o del apetito, fatiga y falta de concentración. La depresión puede ser duradera o recurrente, de modo que puede deteriorar sustancialmente la capacidad de la persona de desempeñar su trabajo, de rendir en sus estudios o de hacer frente a su vida cotidiana. En su forma más severa, la depresión puede conducir al suicidio.

1 Para profundizar se pueden consultar las guías de práctica clínica elaboradas por el MSP sobre depresión y sobre ansiedad, que incluyen apartados sobre adolescentes y jóvenes: ver MSP, 2024.

Los trastornos depresivos incluyen dos subcategorías principales:

- 1)** Trastorno o episodio depresivo mayor, que presenta síntomas como un estado de ánimo deprimido, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar y disminución de la energía; dependiendo del número y de la gravedad de los síntomas, un episodio depresivo se clasifica como leve, moderado o severo.
- 2)** Distimia, que es una forma persistente o crónica de depresión leve; sus síntomas son similares a los de un episodio depresivo, pero tienden a ser menos intensos y más duraderos.

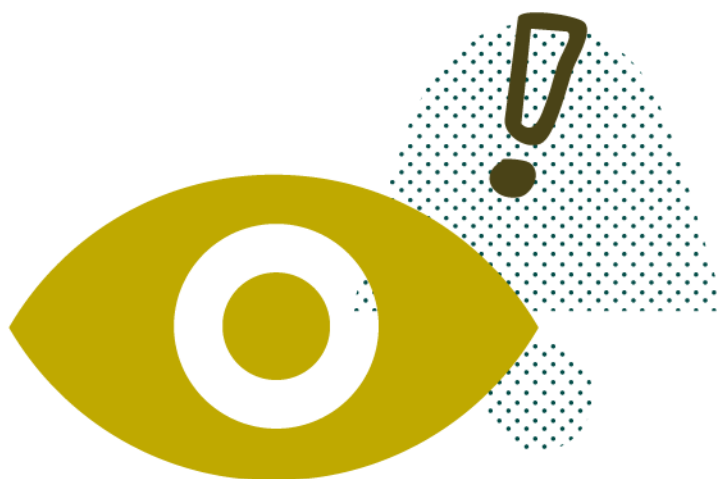
La ansiedad es una reacción emocional normal frente a situaciones que se consideran amenazantes. La persona logra enfrentar la situación que la atemoriza gracias a su ansiedad. Por eso valoramos su función adaptativa. El temor que siente la persona cuando responde con ansiedad se puede identificar en reacciones físicas como tensión, palpitaciones, agitación respiratoria o manos sudorosas, entre las más frecuentes. Cuando es desproporcionada la reacción con la situación amenazante o cuando el miedo ya no es temporal (las reacciones se vuelven cotidianas y la persona no puede manejarlas), estamos frente a posibles trastornos de ansiedad.

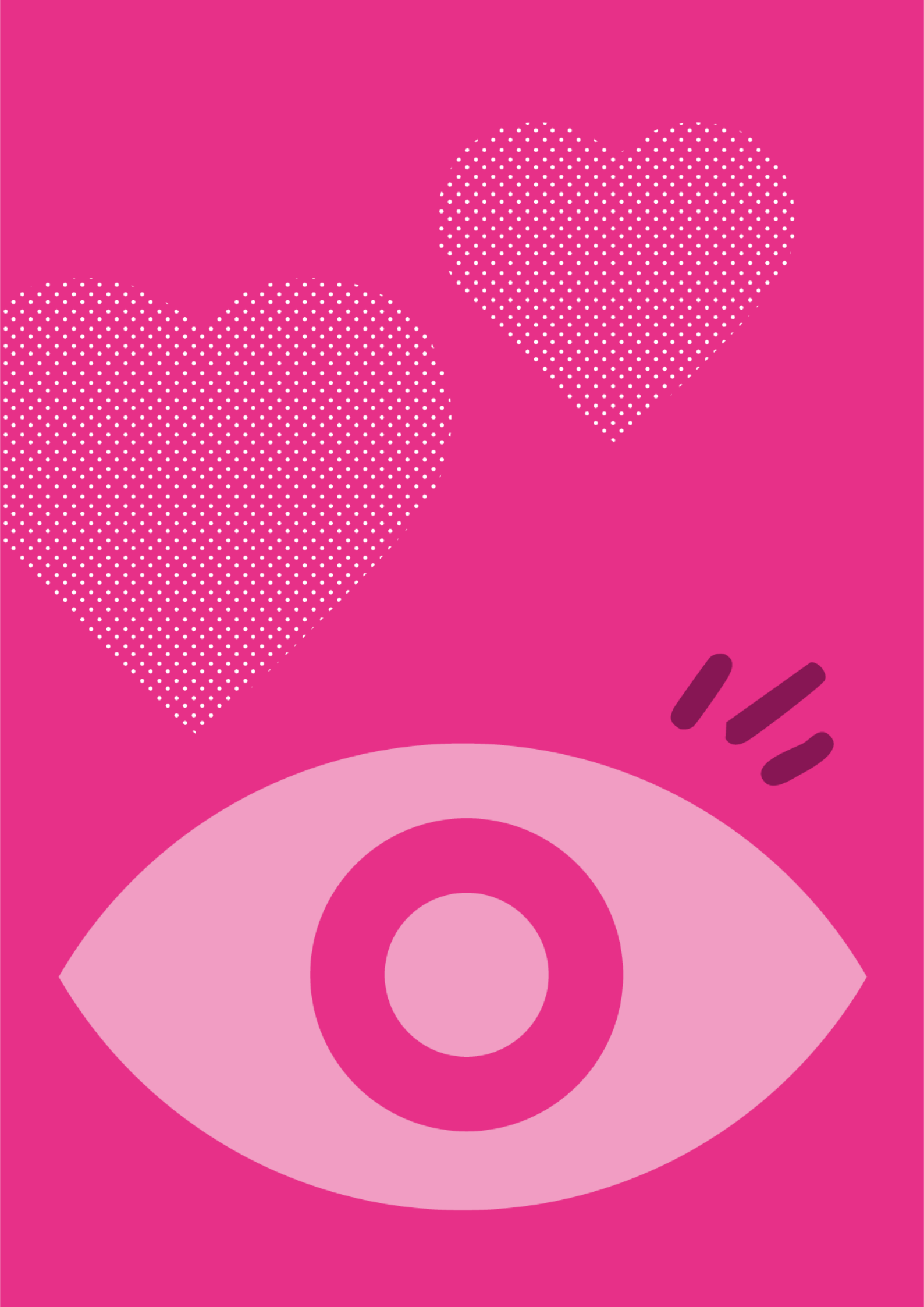
Los trastornos de ansiedad se caracterizan por sentimientos de ansiedad y temor, que incluyen los siguientes trastornos: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de angustia,

ansiedad fóbica, trastorno de ansiedad social, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Al igual que la depresión, los síntomas pueden ser de leves a severos. En algunos casos, los síntomas de ansiedad y depresión pueden aparecer al mismo tiempo. La duración de los síntomas que presentan habitualmente las personas con trastornos de ansiedad los convierten en trastornos crónicos, más que episódicos.

Ambas problemáticas, con tratamiento adecuado, permiten recuperar y mantener un estado de ánimo saludable y desarrollar las actividades de la vida sin complicaciones asociadas al diagnóstico. Es importante, en este sentido, que ante la aparición de síntomas se realice una consulta al médico de referencia.





Orientaciones para facilitadores y adultos referentes

¿Cómo iniciar una conversación sobre salud mental?

Si bien puede resultar incómodo, hay que ser claros y directos, no esquivar las preguntas complicadas y abordar estos temas de manera empática, sin generar que otros se sientan culpables por sus vivencias. **Por desafiante que pueda parecer hablar de estos temas, muchas veces los jóvenes tienen necesidad de ser escuchados con atención y paciencia, para poder expresarse libremente en un ambiente confiable.**

La persona que pregunta, que observa y registra deberá tener presente que para los jóvenes sentirse incomprendidos y no escuchados por el mundo adulto, como suelen señalar, les genera muchas veces vergüenza por lo que sienten. Por eso, **resulta fundamental no culpabilizarlos, habilitarlos a que puedan hablar de lo que necesiten, sin juzgarlos ni etiquetarlos**, así como colaborar en derribar prejuicios que pueden generar que estos temas se vuelvan tabú, y garantizar

que cuenten con comunicación y espacios adecuados, que incorporen propuestas accesibles y faciliten los ajustes razonables que cada uno requiera.

Qué hacer si un joven nos pregunta: ¿cómo puedo ayudar a un amigo que veo que está sufriendo?

En esos casos podemos conversar con el o la joven sobre la importancia de acompañar y el valor de estar presente. Tal como propone la metodología “Yo apoyo a mis amigos” de UNICEF, **hay situaciones donde no es necesario saber qué decir, sino, observar, estar presentes y atentos, escuchar y habilitar a que ese amigo o compañero pueda compartir sus sentimientos, y también apoyarlo emocionalmente, sin juzgar sus emociones.**

Algunas claves pueden ser: **escuchar más que hablar, evitar aconsejar, respetar lo que expresa la otra persona** y si es necesario conectar con un adulto, asegurar que su forma de comunicación se comprende y que puede solicitar los apoyos que la garanticen (intérpretes de LSU, mediadores, formatos alternativos o apoyos tecnológicos, una red o una institución para poder intervenir y sostener).



¿Cómo ayudar a jóvenes que atraviesan problemas de salud mental?

Estar atentos a posibles señales. La ansiedad y la depresión son problemas bien diferentes, pero comparten algunos indicadores. Es importante observar cambios en el comportamiento de los adolescentes: pérdida de apetito o alteraciones en sus patrones de sueño, entre otros. Un adolescente o joven con problemas puede expresar preocupación excesiva, desesperanza o tristeza profunda.

Acercarse con sensibilidad. Si queremos iniciar una conversación con alguien que podría estar pasando por dificultades, tenemos que ser claros y directos, no evitar las preguntas difíciles y abordar el tema con empatía y sin culpabilizar. Es importante que estemos atentos a que jóvenes y adolescentes con discapacidad también pueden vivenciar estas emociones, sabiendo que sus malestares no tienen por qué estar en vínculo con su condición. Es clave evitar que la situación de discapacidad se torne tan abarcativa que invisibilice las particularidades de estas etapas vitales.

Ofrecer formas saludables de manejar las

emociones. Es recomendable fomentar las prácticas saludables que ayudan al bienestar psicológico, mental y físico, como identificar las emociones, reflexionar sobre lo que nos pasa, generar herramientas de autocuidado, saber pedir ayuda a referentes adultos de confianza, hacer ejercicio y prácticas corporales, mantener buenos hábitos de descanso y sueño, y tener una buena alimentación.

Observar su rutina. Los jóvenes, pero especialmente los adolescentes en plena etapa de desarrollo y formación, necesitan de ocho a diez horas de sueño para mantener la salud mental y física. La falta de sueño puede interferir con el desarrollo esperado y tener un impacto en su estado de ánimo. La actividad física es, de la misma forma, fundamental; su presencia o ausencia constituye un indicador relevante a valorar.



Obtener el diagnóstico correcto. Es importante consultar a un especialista en el tratamiento de afecciones específicas en adolescentes y jóvenes, de forma de realizar un abordaje integral. En caso de existir tratamiento farmacológico, es imprescindible contar con un seguimiento responsable para evaluar efectos secundarios de la medicación y la adhesión al tratamiento. Cuando se requieren medicamentos, estos pueden resultar más efectivos si se usan en conjunto con un abordaje integral que incluya psicoterapia. Estas estrategias brindan a los adolescentes herramientas para lidiar con la ansiedad, el estrés y otros desafíos.

Situaciones de crisis adolescente

Muchas conductas de riesgo en la adolescencia son esperables y están determinadas por la búsqueda, consciente o no, del sentido de la vida y del límite entre la vida y la muerte. La autopercepción de todopoderosos o su opuesto, la extrema fragilidad, la dificultad para calibrar riesgos y la búsqueda constante de aquello que les despierta curiosidad, muchas veces tratando de no mostrarse vulnerables, los exponen a riesgos elevados o incluso graves.

Los “cortes” o autolesiones. Los adolescentes que sufren de problemas emocionales corren el riesgo de recurrir a las autolesiones para redirigir el dolor que sienten. Las autolesiones pueden interpretarse como un signo de alivio del dolor y de la tensión, o como una demostración de que son capaces de tolerar el sufrimiento.

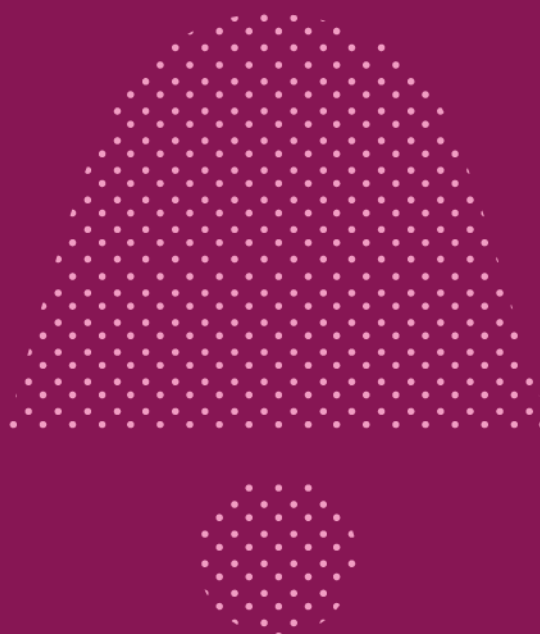
Es importante advertir que **muchas veces la condición de discapacidad habilita el mito de “mercancía dañada”**, es decir, que se interprete que el dolor de un joven o adolescente en situación de discapacidad es menos intenso o menos importante, porque se desprende de su condición permanente y que su incidencia es diferente —en riesgo y medida— que la de las demás personas.

Las autolesiones, estén o no acompañadas de ideas de muerte, deben ser objeto de mucho cuidado y atención por parte de los adultos cuando analizamos la intensidad del acto, su reiteración y el nivel de impulsividad implicado.

Cuando las autolesiones son acompañadas por ideas de muerte, debemos considerarlas como riesgo de conducta suicida, sin que esto implique una patología psiquiátrica establecida. Si se observa esta situación en un adolescente o joven, es importante que la persona adulta referente medie en el pedido de ayuda para concretar una asistencia inmediata.

Para ello existe el recurso del MSP de atención telefónica gratuita y disponible las 24 horas para la prevención del suicidio: 0800 0767 o *0767 desde el celular.

Además, el MSP ofrece la línea de apoyo emocional (0800 1920 o *1920 desde el celular) como un espacio de escucha atendido por psicólogos las 24 horas del día, al que pueden recurrir todas las personas, sin importar si se trata de usuarios de salud pública o privada.





Pauta de implementación del kit Ni Silencio Ni Tabú

El kit es una caja de herramientas con diferentes recursos para que quienes trabajan con adolescentes y jóvenes puedan utilizar, de acuerdo a la oportunidad y realidad de cada ciudad, localidad o institución en donde se implemente.

Las propuestas buscan generar espacios seguros, accesibles, inclusivos y participativos que inviten a identificar emociones, hablar de ellas, y a derribar tabúes y estigmas en torno a la salud mental. También promueven el involucramiento y la participación de adolescentes y jóvenes en la temática, a través de la generación de acciones locales, con la impronta de cada territorio, que posicionen el tema en entornos y espacios de circulación local.

El kit tiene la versatilidad necesaria para adaptarse a las características de las distintas grupalidades de adolescentes y jóvenes.

Contenido del kit

- **Manual de acompañamiento** para facilitadores del taller.
 - **Materiales didácticos:** 1 juego de tarjetas con ilustraciones, 1 juego de tarjetas con mitos, 1 juego de tarjetas con frases, 1 juego tarjetas con situaciones.
 - **1 juego de cartas** Colectivamente.
-

Destinatarios

Adolescentes y jóvenes de 14 a 24 años. Se sugiere realizar el taller en grupos de no más de 30 participantes que se conozcan previamente, para favorecer una adecuada participación.

Facilitadores

Se recomienda que el taller sea liderado por una **dupla de facilitadores**.

Duración

Se sugiere que la duración total del taller **no exceda los 90 minutos**. Los tiempos señalados para cada dinámica son estimativos y se presentan a modo de referencia, con el objetivo de orientar la selección y combinación de actividades, en función de los propósitos del taller y de las características del grupo participante.

Algunas sugerencias a la hora de realizar talleres con adolescentes y jóvenes

El término “taller” se utiliza en diversos contextos con diferentes acepciones. Esta condición polisémica del término, así como su uso masificado en diferentes ámbitos, nos lleva a realizar una discriminación conceptual intentando definirlo como una metodología de la acción socioeducativa.

Se podría decir que el taller es un **dispositivo de trabajo con grupos, que es limitado en el tiempo y se realiza con determinados objetivos particulares**, permitiendo la activación de un proceso sustentado en la integración de teoría y práctica, donde hay protagonismo de los participantes, con diálogo de saberes y la producción colectiva de aprendizajes, operando una transformación en las personas participantes y en la situación de partida.



Momentos del taller²

El taller comienza antes del taller. Esto es, el taller no comienza en el momento en que se reúne el grupo convocado, sino que el primer momento es la **planificación**. Se suele acordar que el taller incluye tres momentos diferenciados: planificación, desarrollo y evaluación.

¿Cómo planificar un taller?

Para planificar un taller resulta importante tener en cuenta los siguientes elementos:

- **Objetivos:** ¿qué se busca con el taller?
- **Participantes:** ¿a quién está dirigido?
- **Contenidos:** ¿qué temáticas se van a abordar?
- **Recursos** necesarios.
- **Responsables** y roles.
- **Duración** del taller.
- **Accesibilidad** de la convocatoria, de la propuesta y del lugar (medidas de accesibilidad necesarias y consulta de necesidad de apoyo de las personas participantes).

² Los apartados “Momentos del taller” y “¿Cómo planificar un taller?” se basan en Cano (2012).

Aspectos a considerar en la planificación del taller

Uno de los principales aspectos a considerar en la planificación es la **convocatoria**, que constituye el primer puente entre el equipo que coordina el taller y los participantes. Por eso, es fundamental que incluya información clara, precisa y accesible sobre el propósito del encuentro: para qué se convoca, qué se espera y qué tipo de experiencia se propone. Esto contribuye a generar expectativas realistas y a que cada persona pueda decidir su participación de manera informada. Una convocatoria accesible implica pensar qué formatos de comunicación y qué herramientas de acceso serán los más adecuados, en función de las necesidades de los participantes. Es importante tomar en cuenta los factores que operan como barreras en los diferentes entornos, en el uso de tecnologías y en la comunicación, para así promover alternativas accesibles para la mayor cantidad de personas.

Asimismo, se prioriza que la participación sea **voluntaria**, ya que la implicación subjetiva y la apertura al intercambio se fortalecen cuando existe un deseo auténtico de estar.

Resulta muy útil contar con un **conocimiento previo**, aunque mínimo, del grupo que asistirá. Aspectos como el principal canal de comunicación —si predomina lo oral, lo escrito, lo visogestual, una combinación de las anteriores o, incluso, formas alternativas—, las características del colectivo, los apoyos que puedan requerirse y los ajustes que sean necesarios, su experiencia previa en talleres o su vínculo con

la institución permiten ajustar la propuesta, seleccionar dinámicas adecuadas y anticipar posibles dificultades.

La **preparación del espacio físico** es un aspecto central para que el taller pueda desplegarse en condiciones favorables. Es clave pensar en la accesibilidad como una cadena. De esa forma, podemos identificar barreras en cada eslabón: en las formas de llegar al lugar, en el uso de todas las instalaciones, en la participación de las actividades y en el retorno a sus lugares de pertenencia (transporte, apoyos para los desplazamientos, etc.). La disposición del ambiente configura, orienta y prefigura la dinámica de trabajo que se habilitará.

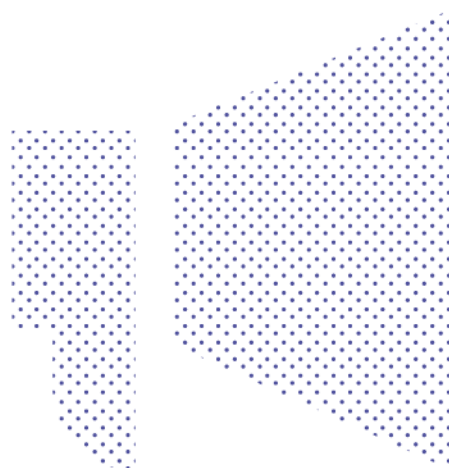
Es importante que el espacio elegido pueda **asegurar la intimidad**, que no sea un lugar de tránsito, para evitar interrupciones o ruidos que afecten la continuidad de las actividades. Debe permitir tanto el trabajo en ronda como el movimiento y favorecer dinámicas corporales, dramatizaciones, actividades grupales o cualquier propuesta que implique desplazamientos. Es importante asegurar buena iluminación y acústica, que los espacios sean accesibles y amplios.

En este sentido, la **organización de los participantes en círculo** resulta especialmente pertinente. Esta disposición espacial favorece la construcción de un clima horizontal, ya que las jerarquías se diluyen o, al menos, se tornan móviles. El círculo permite que todos los participantes puedan verse, escucharse y atender a las intervenciones de los demás, habilitando una circulación más equitativa de la palabra, de los roles y de los

saberes. Trabajar en círculo resulta imprescindible para las dinámicas grupales con personas sordas.

De este modo, el **espacio-tiempo del taller** se transforma en un territorio común donde se amplifica la participación y se potencia el intercambio significativo.

En la medida de lo posible, es valioso que pueda acompañar un **referente institucional valorado favorablemente por los participantes**. Su presencia puede fortalecer el compromiso con el proceso, aportar información relevante sobre el contexto del grupo y facilitar articulaciones necesarias. Para ello, es fundamental una coordinación previa, de modo que su participación realmente sume y no interrumpa el clima del taller.



Aspectos metodológicos clave para el desarrollo del taller

Para favorecer un clima de trabajo adecuado, resulta ideal que el taller se realice con un **grupo de adolescentes y jóvenes que ya se conozcan entre sí**.

La existencia de vínculos previos facilita la confianza, el intercambio y la participación espontánea. Sin embargo, cuando esto no ocurre, es fundamental destinar un tiempo inicial a las presentaciones, utilizando técnicas grupales “de caldeamiento” o “rompehielo” que permitan habilitar la palabra, reducir tensiones y comenzar a construir un sentido de pertenencia.

Esta instancia inicial no solo cumple una función de integración, sino que inaugura el tono del encuentro: apertura, escucha y reconocimiento mutuo.

El encuadre: una herramienta para orientar el proceso

Todo taller implica un “entrar” a un dispositivo y, con él, a un cierto contrato simbólico. Cada participante llega con ideas previas, representaciones y expectativas acerca de lo que allí sucederá. Estas anticipaciones influyen profundamente en su grado de compromiso, su disposición a la participación y su posible satisfacción o frustración respecto a la experiencia.

Por ello, es imprescindible ofrecer un encuadre claro al inicio: **explicar los objetivos, el modo de trabajo, la duración, los roles y las reglas básicas de funcionamiento.** Este encuadre no es una formalidad; es una herramienta pedagógica y clínica que ordena, da seguridad y delimita el campo de lo posible.

Permite que cada persona ubique su participación y brinde previsibilidad, generando un marco que habilita la espontaneidad sin perder la cohesión grupal.

Acuerdos sobre registros audiovisuales

Si se prevé realizar un registro de audio o audiovisual, es indispensable informar y acordar previamente con el grupo. Se debe explicitar de manera transparente con qué finalidad se utilizará, quién tendrá acceso y qué medidas se toman para resguardar la confidencialidad. Este acuerdo respeta la autonomía de los participantes, evita malentendidos y fortalece la ética del dispositivo. En caso de utilizar acuerdos en papel o digitales, favorecer el uso de documentos accesibles.



Creatividad y flexibilidad en el uso de técnicas

Las técnicas y actividades de un taller no son recetas fijas: **cobran sentido en cada encuentro y se transforman según la singularidad del grupo y el contexto.** Por eso, la coordinación requiere flexibilidad, creatividad y una lectura atenta de la dinámica grupal.

La aplicación rígida de un procedimiento puede bloquear lo inesperado, que a menudo es lo más valioso en términos formativos. En cambio, **una actitud flexible permite acompañar el ritmo propio del grupo y responder a lo que emerge durante el proceso.**

Las actividades propuestas para el taller deben utilizarse de manera adaptable, considerando el tiempo disponible y los intereses tanto del grupo como del facilitador. Los tiempos sugeridos son orientativos y pueden ajustarse. No es necesario desarrollar todas las actividades en un mismo encuentro: se pueden seleccionar algunas, dejar otras para otro momento u organizar un ciclo de talleres que las incluya, procurando no repetirlas con el mismo grupo. Cuando se realizan actividades integradas, por ejemplo, entre participantes que hablan lengua de señas y participantes que hablan español, los tiempos pueden variar en tanto la comunicación estará mediada por una interpretación.

Regulación de las exposiciones en el grupo

Si durante el taller alguien comparte algo muy personal o doloroso, es importante considerar cómo puede afectar al resto del grupo y evitar que el adolescente se exponga de un modo que lo perjudique. El objetivo no es presionar a nadie a revelar experiencias íntimas. Si surge, es recomendable ofrecer un espacio individual al finalizar el taller. Cuando aparece una intervención muy cargada de sufrimiento, puede generar en otros la sensación de que deben compartir algo similar, inhibiendo la participación espontánea. Por eso, el facilitador debe acompañar con sensibilidad y, si identifica señales de riesgo, realizar posteriormente una derivación adecuada para asegurar apoyo y orientación.

A tener en cuenta

En todo momento se debe buscar comprender de mejor manera al adolescente que tenemos enfrente. Es muy doloroso para cualquier adolescente sentirse incomprendido por sí mismo, en un cuerpo y una mente que le resultan muchas veces extraños y desconocidos, pero resulta aún más doloroso sentir que tampoco se es comprendido por el mundo adulto.

Si logramos acercarnos y construir un espacio que genere seguridad, estaremos habilitando un entorno para que cada adolescente pueda apoyarse, confiar y conectar con sus emociones, en definitiva, para proteger su salud mental. Así podrán expresar lo que sienten, identificar sus reacciones, descubrir, clasificar y manejar sus emociones.

Sugerencias que pueden ayudar en la implementación del taller

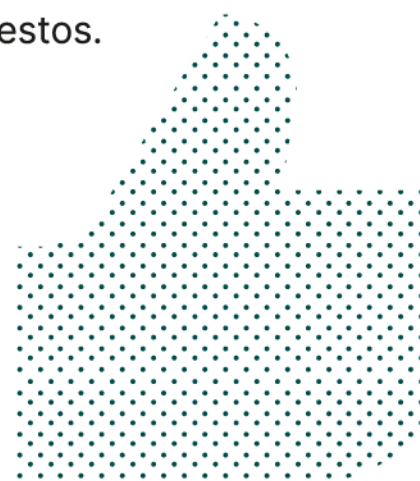
- Habilitar y promover un diálogo sincero y respetuoso.
- Brindar una escucha activa.
- No monopolizar la palabra: los/las participantes son los y las protagonistas.
- No exponer a los adolescentes.
- Tomar en serio sus preocupaciones.
- No juzgar, infantilizar o etiquetar.
- No entrar en debate constante fundamentalmente con los/las adolescentes.
- No subestimar su sufrimiento.
- Tener flexibilidad para modificar lo planificado a partir de los emergentes grupales.
- Promover que la temática pueda seguir siendo abordada en otras instancias.
- Atender a posibles barreras en la comunicación o en la interacción que emergen de manera espontánea e inesperada: una imagen sobre la que todos hablan pero no se describe, exposiciones orales y/o en lengua de señas que se superponen y dificultan una buena comunicación, entre otras.

La importancia de habilitar un cierre

El cierre de la actividad constituye un momento tan relevante como la apertura. No solo marca el final del proceso, sino que permite a los participantes elaborar lo vivido, expresar las resonancias, recuperar aprendizajes y evaluar el dispositivo. Cada taller, en tanto unidad de producción con objetivos propios, debe poseer un cierre en sí mismo, incluso cuando forma parte de una serie o ciclo más amplio. Un buen cierre otorga continuidad, sentido y perspectiva; evita cortes abruptos y deja abierto el deseo de seguir elaborando o profundizando.

La evaluación posterior

En un momento posterior al taller, es importante que quienes hayan implementado el taller puedan realizar una reflexión sobre su propia práctica. La evaluación incluye el análisis del desempeño de los roles asumidos, el proceso grupal, las actividades planificadas, las estrategias de facilitación empleadas y el grado de logro de los objetivos propuestos.



Dinámicas del kit

Se presentan a continuación una serie de dinámicas para que cada facilitador pueda, con el conocimiento del grupo y según los objetivos propuestos, definir cuáles integrar en los talleres.

Dinámica

Objetivo

1.0 Bienvenida

Explicar el marco de la actividad y favorecer el conocimiento de los participantes.

2.0 Rompehielos

2.1 Hacia adelante

2.2 Dos verdades y una mentira

Generar un espacio de confianza y seguridad en el que adolescentes y jóvenes se sientan cómodos para compartir sus experiencias. Se proponen dos alternativas.

3.0 Entrando en tema

3.1 Una imagen, mil ideas

3.2 Memory de salud mental

3.4 Acróstico

Promover la mirada interior y la asociación libre en relación al tema de salud mental. Activar conocimientos previos en relación al tema. Ubicarse en un lugar activo que permita entrar en confianza.

Es importante que a la hora de definir las dinámicas, se respeten los tres momentos del taller establecidos; encuadre, desarrollo y cierre. A la vez, es importante que se contemplen las especificidades de cada grupo.

Materiales	Duración aproximada	Herramientas de accesibilidad
	5-10 minutos	
	15 minutos	Variantes para mayor o menor movimiento de los y las participantes por el espacio.
Tarjetas con ilustraciones	15-30 minutos	PDF digital accesible con descripción de imágenes.



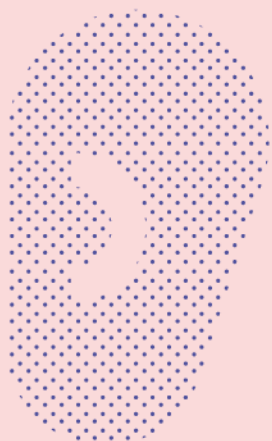
Dinámica

Objetivo

4.0 Mitos y realidades sobre salud mental

Reflexionar sobre ideas y prejuicios que pueden afectar el bienestar psicosocial.

Compartir información que ayude a reducir estigmas y comprender mejor la salud mental. Se proponen distintas formas de dinamizar según las características del grupo.



5.0 En tus zapatos

Reflexionar sobre situaciones concretas. Construir colectivamente formas de resolver los problemas planteados.

Materiales	Duración aproximada	Herramientas de accesibilidad
Tarjetas con mitos 	15 minutos	Traducción a LSU. Lectura de textos impresos en voz en <i>off</i>. PDF digital accesible. Variantes para mayor o menor movimiento de los y las participantes por el espacio.

Tarjetas con situaciones 	25-30 minutos	Traducción a LSU. Lectura de textos impresos en voz en <i>off</i>. PDF digital accesible. Variantes para mayor o menor movimiento de los y las participantes por el espacio.
---	----------------------	--

Dinámica

Objetivo

6.0 Expresar lo que siento



Promover la expresión de emociones a partir de frases que los participantes pueden elegir, que estén vinculadas con sus vivencias o de referentes de su entorno.

7.0 Cierre

Promover la reflexión de cada participante invitando a que exprese de forma sintética lo que siente luego de haber realizado el taller.

Materiales**Duración
aproximada****Herramientas
de accesibilidad**

Tarjetas con
frases



20-30 minutos

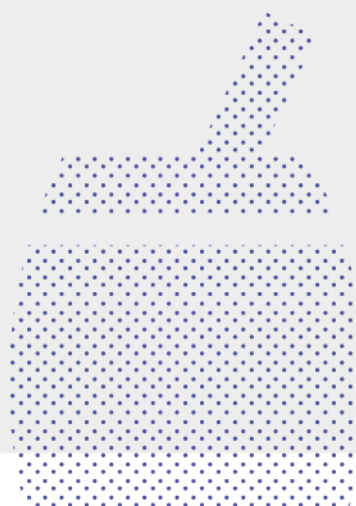
Traducción a LSU.

Lectura de textos
impresos en voz en *off*.

PDF digital accesible.

Variantes para mayor
o menor movimiento de
los y las participantes por
el espacio.

10 minutos



1.0 Bienvenida



Objetivo

Explicar el marco de la actividad y favorecer el conocimiento de los participantes.



Presentación

Iniciar la actividad con la presentación de todas las personas que participan y, si corresponde, el rol que ocupan en el taller.

Explicar que el taller forma parte de acciones de Ni Silencio Ni Tabú, que es un programa nacional que promueve el bienestar psicosocial y la salud mental de adolescentes y jóvenes.

En cuanto a la accesibilidad, es recomendable contar con interpretación en LSU, utilizar lenguaje claro y sencillo, así como describir el espacio físico en que sucede el taller de acuerdo a las formas diversas de participación que pueden tener los participantes.



Participación

Es importante destacar que todo lo que se aporte en el taller es valioso, favoreciendo la expresión y el compartir desde las vivencias y experiencias personales, fomentando la participación y la interacción.



Rol de los/las facilitadores/as del taller

Los facilitadores siempre deben estar abiertos a dudas, preguntas y consultas.



Duración

La planificación del taller debe contemplar el tiempo de duración estimado de cada dinámica para favorecer su adecuado desarrollo.

Es importante definir previamente las dinámicas propuestas que serán utilizadas de acuerdo a los objetivos planteados, a las características de los participantes y al tiempo disponible.

2.0 Rompehielos



Objetivo

Generar un espacio de confianza y seguridad en el que adolescentes y jóvenes se sientan cómodos para compartir sus experiencias. Se proponen dos alternativas.

2.1 Hacia adelante



Características

Es una dinámica que puede utilizarse con grupos grandes o pequeños. Es adecuada para distintos perfiles de participantes y puede adaptarse en situaciones de movilidad reducida, sustituyendo el desplazamiento por otras formas de señalización acordadas previamente y compartidas por todos los participantes, tengan o no discapacidad.



Desarrollo

Solicitar a los participantes que se coloquen en ronda.

Leer en voz alta las siguientes frases de afirmación y solicitar que quienes se sienten identificados con cada frase den un paso al frente.

- Me gusta dormir hasta tarde.
- Prefiero el frío al calor.
- Me gusta más Tik Tok que Instagram.
- Escuchar música me hace sentir mejor.
- Alguna vez le pregunté algo a una inteligencia artificial.

- Alguna vez ayudé a un compañero o compañera cuando tenía un problema.
- Tengo alguna actividad que me ayuda a sentirme mejor cuando estoy bajoneado/a.
- Cuando no me siento bien, suelo compartirlo con alguien de confianza.

2.2 Dos verdades y una mentira



Características

Dinámica sugerida fundamentalmente para grupos reducidos, dado que su aplicación en grupos numerosos puede resultar extensa.



Desarrollo

Invitar a que cada participante se presente dando tres afirmaciones sobre sí, dos que sean verdaderas y una falsa. Se recomienda que la persona facilitadora del taller inicie la actividad con su propia presentación, para ofrecer un ejemplo de la dinámica y brindar una referencia al grupo. También puede ofrecerse un ejemplo previo. Ejemplo:

- Me gusta más el invierno que el verano.
- Tengo una mascota.
- Me encanta levantarme temprano todos los días.

El grupo tiene que adivinar cuál es la falsa. La idea es que todos y todas se puedan presentar de esa forma.

3.0 Entrando en tema



Objetivo

Iniciar la conversación sobre la temática de la salud mental y el bienestar psicosocial. Se plantean tres propuestas disparadoras para dinamizar según las características del grupo.

3.1 Una imagen, mil ideas



Características

Esta dinámica, dada las características de las imágenes, tiende a favorecer la profundización en temáticas relacionadas a la salud mental adolescente y asociaciones vinculadas a sus vivencias específicas. Esto puede implicar destinar mayor tiempo que las restantes opciones en caso de querer profundizar en los emergentes del intercambio.



Duración

20-30 minutos.



Materiales

Tarjetas con ilustraciones y documento PDF con descripción de las imágenes, disponible a través de un dispositivo digital. Es importante considerar que, de utilizar las descripciones, el tiempo requerido para la selección de imágenes puede ser mayor.



Desarrollo

a) Disponer una serie de cartas con ilustraciones abstractas en el espacio.

b) Invitar a que cada participante recorra el lugar, vea las imágenes e identifique cuál o cuáles les sirven para responder las preguntas: Cuando piensan en salud mental, ¿qué ideas se les vienen a la mente? ¿Con qué las relacionan?

c) Cada participante puede seleccionar una o más imágenes. Una misma tarjeta puede ser seleccionada por más de un participante.

d) Cuando todos hayan seleccionado su o sus imágenes, invitar a quien quiera a compartir el porqué de la elección. Para facilitar el intercambio se puede preguntar: ¿Qué aspectos creen que son claves para cuidar nuestra salud mental?

e) Es importante que la participación sea voluntaria y favorecer el intercambio y la reflexión de aspectos vinculados con la salud mental y los determinantes que influyen en ella.

3.2 Memory de salud mental



Características

Por la duración prevista, esta dinámica resulta más efectiva con un número reducido de participantes.



Duración

10 minutos.



Desarrollo

- a)** Disponer al grupo en ronda. Explicar que a continuación se realizará un ejercicio de memoria y de asociación libre con las palabras “salud mental”.
- b)** Explicar que asociar libremente implica decir aquellas ideas que surjan al pensar o escuchar algo, subrayando que todas las ideas que se expresen son válidas.
- c)** Invitar a que, de forma voluntaria, uno/a de los participantes comience y exprese una palabra que asocie con “salud mental”. El/la participante que sigue deberá repetir la palabra dicha anteriormente y luego agregar la propia. Así, continuará la ronda y cada participante intentará recordar las palabras que fueron diciendo sus compañeros/as anteriores.
- e)** Para finalizar, abrir un espacio de intercambio sobre las ideas que surgieron y el facilitador puede hacer una reflexión sobre lo compartido.

3.3 Acróstico



Características

Requiere la utilización de lectoescritura, el uso de una pizarra o papelógrafos.



Duración

10 minutos.



Materiales

Papelógrafo y lapiceras.



Desarrollo

a) Explicar qué es un acróstico: es una composición escrita en la que determinadas letras, ubicadas al inicio, al final o en el interior de cada verso o línea forman, al leerse en sentido vertical, una palabra o frase vinculada con el tema propuesto. Para facilitar su comprensión, se sugiere presentar un ejemplo que ilustre su forma de elaboración.

b) Proponer, ya sea en subgrupos o de forma individual, la creación de un acróstico con la expresión “salud mental”, asociando cada letra con palabras que relacionan con el concepto.

c) Al culminar, dar espacio para que los participantes compartan sus acrósticos y expliquen lo que deseen sobre él.

- d)** El facilitador puede ir registrando las palabras y consultando aquellas que se repiten.
- e)** Para finalizar, poner en común lo trabajado e intercambiar sobre ideas comunes y sentires.

4.0 Mitos y realidades sobre salud mental



Objetivo

Reflexionar sobre ideas y prejuicios que pueden afectar el bienestar psicosocial. Compartir información que ayude a reducir estigmas y comprender mejor la salud mental. Se proponen distintas formas de dinamizar según las características del grupo.



Duración

15 minutos.



Materiales

Tarjetas con mitos y realidades.



Desarrollo

Se proponen tres variantes posibles, que pueden ser usadas de acuerdo a las características de los participantes, del grupo y del contexto en el que es llevado a cabo el taller.

Variante 1



Características

Variante que requiere de menos movimiento por el espacio y que resulta especialmente adecuada para grupos con distintos ritmos de participación o que prefieren instancias de diálogo más contenidas.

Permite adaptar el uso de la lectoescritura y el tiempo de intercambio según las necesidades del grupo.

- a)** Organizar a los participantes en subgrupos y entregar a cada uno una tarjeta con un *mito*. La idea es que puedan leer lo que dice y discutir sobre el contenido. Para motivar el intercambio y la reflexión se puede consultar: ¿Qué les parece esta frase? ¿La han escuchado? ¿Están de acuerdo con lo que expresa?
- b)** Los facilitadores recorren los subgrupos, ofrecen ayuda y relevan ideas que luego puedan ser tomadas en cuenta en la puesta en común.
- c)** Luego de finalizado el intercambio en los subgrupos, entregar las tarjetas que aportan información y dicen “Respuesta”, para que los participantes las puedan leer e intercambiar entre sí si están de acuerdo y si coincide o no con el intercambio que tuvieron anteriormente.
- d)** Es importante que al finalizar se haga referencia a la importancia de tener conocimiento sobre ciertas creencias que limitan el pedido de ayuda y el bienestar; y hacer hincapié en el valor de informarnos para derribar prejuicios.

Variante 2



Características

Esta variante puede favorecer mayor interacción entre participantes e implica más movimiento por el espacio.

Esta variante puede favorecer mayor interacción entre participantes e implica más movimiento por el espacio.

a) Organización inicial. Invitar a las y los participantes a ponerse de pie y conformar duplas de manera libre.

b) Entrega de tarjetas. Entregar a cada dupla una tarjeta de forma aleatoria, que puede contener un *mito* o una *realidad* vinculada a la salud mental.

c) Búsqueda de la pareja. Invitar a cada dupla a leer el contenido de su tarjeta y recorrer el espacio conversando con las demás, con el objetivo de encontrar su tarjeta complementaria. Cada *mito* debe emparejarse con su *realidad* correspondiente. Para facilitar la dinámica, las tarjetas están diseñadas para coincidir tanto por su contenido como por su color e icono. Dado que las tarjetas de *realidad* tienen una extensión de texto más larga, puede ser necesario pedirle a cada dupla que, antes de iniciar la búsqueda, lean en voz alta o hagan una síntesis como forma de que esa información se interprete en LSU y se recuerde con mayor facilidad, aun si no se está viendo la imagen.

d) Reflexión en subgrupos. Una vez formadas las parejas mito-realidad, invitar a que se junten dos duplas (subgrupos de cuatro personas). En ese espacio, reflexionar a partir de algunas preguntas orientadoras, por ejemplo: ¿Habían escuchado estos mitos antes? ¿Por qué creen que circulan? ¿Consideran que es una creencia que limita el bienestar o la búsqueda de ayuda?

Variante 3



Características

Esta variante implica mayor dinamismo corporal y resulta especialmente adecuada para grupos pequeños y de adolescentes más chicos. Favorece la generación de un clima lúdico y participativo. Permite la toma de posición y la argumentación, sin recurrir a la lectoescritura.

- a)** Pedir a los participantes que se dispongan en una ronda.
- b)** Tomar una tarjeta de mito y leerla en voz alta para que todos los participantes la escuchen y, de ser necesario, para realizar una interpretación en LSU.
- c)** Pedirles a quienes creen que la afirmación de la tarjeta es falsa que den un paso al frente y quienes creen que es verdadera den un paso hacia atrás.
- d)** Una vez que el grupo se posiciona, abrir un breve intercambio preguntando por qué eligieron ese lugar, habilitando diferentes opiniones.
- e)** Leer o invitar a algún/a participante a leer la tarjeta que contiene la información correspondiente a la “realidad”, aclarando el contenido cuando sea necesario y habilitando el intercambio y la reflexión colectiva.

5.0 En tus zapatos



Objetivo

Reflexionar sobre situaciones concretas. Construir colectivamente formas de resolver los problemas planteados.



Duración

25-30 minutos.



Materiales

Tarjetas con situaciones.



Desarrollo

a) Organizar a los participantes en subgrupos y entregar a cada uno una tarjeta con una situación.

Para escoger las situaciones a trabajar, es importante considerar qué tema abordar, partiendo de las características del grupo, sus principales preocupaciones o dificultades que enfrentan. Las situaciones planteadas expresan distintas realidades. Al final de esta actividad se puede consultar una tabla que detalla la temática que aborda cada situación, como guía para orientar la selección.

b) Dar tiempo para que puedan leer la situación y, de ser necesario, realizar una interpretación en LSU del texto. Se propone identificar colectivamente las emociones de los

protagonistas, encontrar formas posibles de resolver las dificultades presentes en la situación, proponiendo alternativas y pensando en sus posibles consecuencias.

c) En plenario, invitar a cada subgrupo a compartir la situación abordada y sus reflexiones. Cada subgrupo puede presentar sus ideas de la forma en que elijan: actuando, mediante presentación oral o visogestual, o la que crean más adecuada. Si algún grupo opta por una representación, es necesario ir describiendo en voz alta algunos elementos centrales para favorecer el acceso: movimientos de las personas en el espacio, lenguaje no verbal, vestuario, carteles o textos escritos, etc.

d) Luego de que cada subgrupo presente su situación, favorecer el intercambio consultando: ¿Cómo llegaron a esa resolución? ¿Por qué? ¿Les parece que se trata de una situación real o cercana? También se puede consultar al resto de los participantes: ¿Qué les parece lo planteado por sus compañeros? ¿Se les ocurren otras formas de abordar esa situación?

e) Es importante orientar hacia estilos de resolución de conflictos que involucren el diálogo, la flexibilidad y la empatía.

Situación	Temática
Situación 1	Uso de tecnologías, expresión y manejo de emociones.
Situación 2	Redes sociales, consumo, afectividad.
Situación 3	Estudios, vocación, trabajo, familia.
Situación 4	Afectividad.
Situación 5	Depresión, angustia, confidencialidad, ayuda.
Situación 6	Familia, angustia, presión familiar, masculinidad.
Situación 7	Sexualidad, diversidad sexual, <i>bullying</i> .
Situación 8	Diversidad de género, personas trans, vínculos, emociones.
Situación 9	Situación de protección social, institucionalización, expresión y manejo de emociones.
Situación 10	Situación de calle, vulnerabilidad socioeconómica, proyecto de vida.
Situación 11	Regulación emocional, expresión y manejo de emociones; amistad.
Situación 12	Género, maternidad, pobreza.
Situación 13	Consumo problemático, trabajo.
Situación 14	Dificultades para conseguir trabajo, proyecto de vida, expresión y manejo de emociones.

Situación	Temática
Situación 15	Búsqueda de empleo, masculinidades.
Situación 16	Ruralidad, continuidad educativa, desarraigo, género.
Situación 17	Maternidad, cuidados y corresponsabilidad, trabajo, familia.
Situación 18	Depresión, angustia, confidencialidad, ayuda.
Situación 19	Integración, desarraigo, discapacidad, estudios.
Situación 20	Discapacidad intelectual, continuidad educativa.
Situación 21	Alimentación, exigencias de perfección corporal, redes sociales, género.
Situación 22	Migración, integración social, desarraigo, vínculos familiares, bienestar emocional.

6.0 Expresar lo que siento



Objetivo

Promover la expresión de emociones a partir de frases que los participantes pueden elegir, que estén vinculadas con sus vivencias o de referentes de su entorno.



Duración

20-30 minutos.



Materiales

Tarjetas con frases.



Introducción sugerida

Las emociones nos dan pistas sobre cómo nos sentimos en cada momento de nuestra vida. No son ni buenas ni malas en sí mismas. La intensidad y la atribución que podemos darles varían mucho entre las personas. Cuando nos emocionamos, podemos tener pensamientos y reacciones físicas que acompañan esta emoción, dando lugar a una acción concreta.

Para cuidar nuestra salud mental es importante que expresemos lo que nos pasa. Muchas veces no hablamos porque el tema nos resulta tabú, nos genera miedo lo que van a pensar de nosotros o cómo nos van a mirar. Con frecuencia no hablamos porque no entendemos lo que estamos sintiendo y no podemos poner en palabras nuestras emociones. Esta actividad buscará desarrollar habilidades para identificar lo que nos pasa.

¿Les ha pasado alguna vez no pudieron identificar lo que te pasaba? ¿Les ha sucedido que cuando les preguntan cómo están dicen “estoy bien” o “estoy mal”, pero sin profundizar mucho en eso? A veces nos falta vocabulario para describir de manera precisa nuestras emociones para así aprender a regularlas.



Desarrollo

Existen distintas formas de llevar adelante esta dinámica, de acuerdo a las características de los participantes, del grupo y del contexto. A continuación se señalan tres variantes posibles.

Variante 1



Características

Se sugiere para grupos que cuentan con un clima previo de confianza y un entorno que habilite la expresión emocional y contención.

a) Mostrar tarjetas con frases disparadoras y pedir a los participantes que escojan alguna con la que resuenen o que tenga sentido para ellos/as. Considerar el tiempo suficiente para el acceso a las frases a través de audio o interpretación en LSU.

b) Consultar si han escuchado algunas de esas frases. ¿Quiénes las dicen comúnmente? ¿Cuáles les resultan familiares?

c) Para finalizar, invitar a que cada participante, de forma voluntaria, comparta la frase elegida y explique su elección.

Variante 2



Características

Es una variante que puede usarse en grupos en los que la confianza esté en construcción. Promueve el reconocimiento colectivo de discursos habituales y creencias sobre salud mental que limitan o promueven el bienestar.

- a)** Disponer a los/las participantes en ronda y entregar a cada uno/a una tarjeta. Solicitar que lean su contenido. Considerar el tiempo suficiente para el acceso a las frases a través de audio o interpretación en LSU.
- b)** Invita a que lean de forma voluntaria las frases que les tocó. Consultar si algunas de estas frases les resultan familiares, si las han escuchado o si se sienten identificados/as.
- c)** Reflexionar sobre cómo los/las hacen sentir estas afirmaciones.

Variante 3



Características

Implica mayor movilidad por el espacio y favorece la interacción entre pares. Adecuada para grupos numerosos.

- a)** Entregar una tarjeta a cada participante y pedirles que las lean. Considerar el tiempo suficiente para el acceso a las frases a través de audio o interpretación en LSU.

- b)** Solicitar que circulen por el espacio y encuentren a otra persona cuya frase consideren que se relaciona con la propia, promoviendo el intercambio de reflexiones en duplas o pequeños grupos.
- c)** Invitar a quienes lo deseen a compartir con el grupo algunas de las ideas o reflexiones surgidas durante el intercambio.



Posibles frases

- No sé quien soy.
- Puedo elegir en quién(es) confiar.
- Me gustaría cambiar algunas cosas, aunque no todas dependen de mí.
- Ya se te va a pasar, superalo.
- Tengo un nudo en la garganta.
- A veces siento que quiero desaparecer.
- Los hombres no lloran.
- De las emociones no se habla.
- Cuando me enojo, le pego a la pared.
- A veces me cuesta explicar lo que me pasa.
- Puedo expresar mis emociones.
- Contar lo que me pasa me hace bien.
- Puedo aprender de lo que me pasa.
- Puedo pedir lo que necesito.

- Estoy bien tal como soy.
- Me siento bien.
- Me hace muy bien cuando siento que me escuchan.
- Siento que se me reconoce.
- Puedo elegir contar lo que me pasa.
- Me gusta cuando me hacen reír.
- Siento que me acompañan y me quieren.
- Cuando me escuchan atentamente y sin juzgarme siento alivio.
- Para sentirme en calma preciso tomarme un tiempo a solas y pensar.
- Pude aprender de lo que me pasó.
- Tengo muchos proyectos y sueños que me gustaría cumplir.
- Una amiga tiene un secreto que la angustia y no lo quiere contar.
- Respeto tu forma de pensar, aunque no esté de acuerdo.
- Agradezco que me hayas compartido lo que sentís.
- Puedo pedir ayuda.
- Tengo en quien confiar.
- Puedo sentirme bien.
- No estoy solo.
- No estoy sola.
- Estoy en compañía.

- Siento que me contienen.
- Confía en ti.
- Está bien no saber lo que sentís.
- No me gusta mi color de piel.
- Muchas cosas me dan miedo y no sé por qué.
- No está mal equivocarse.
- Me permito sentir.
- Me siento angustiado y me da vergüenza compartirlo.
- Hablar sana, escuchar también.

7.0 Cierre



Objetivo

Promover la reflexión de cada participante invitando a que exprese de forma sintética lo que siente luego de haber realizado el taller.



Duración

10 minutos.



Desarrollo

Invitar a los participantes a completar el papelógrafo que viene incluido en el kit, plasmando las frases, palabras o impresiones que surgen luego de terminar el taller, de acuerdo a la siguiente pauta disparadora. Con relación a la salud mental:

- Los y las adolescentes pensamos que este tema...
- Al mundo adulto queremos pedirle o queremos que sepa que...
- Para nosotros/as los/las adolescentes es importante tener en cuenta que...
- A nosotros los adolescentes lo que más nos preocupa respecto a este tema es...
- Si tuviera que darle un consejo a un amigo referido a la temática de salud mental, le diría...

Luego de completar el papelógrafo entre todos los participantes, invitarlos a cerrar y colocarlo en un lugar visible

del centro (una cartelera, la entrada, un pasillo), de manera que otras personas puedan conocer y acercarse al tema. Puede habilitarse, de forma complementaria, la elaboración de un contenido audiovisual que permita plasmar estos resultados en LSU, y dejarlo disponible junto al resto de los materiales.



Reflexiones sugeridas para el cierre

Agradecer y valorar especialmente la participación en el taller. Recordar lo valioso de generar espacios como este, que habiliten el intercambio con otros/as.

Para proteger y cuidar nuestra salud mental es fundamental que empecemos a hablar de lo que nos pasa. Para esto es importante que cada persona pueda tomar conciencia de las emociones que se ponen en juego en la vida cotidiana. Aprender a identificar nuestras emociones nos ayudará a gestionarlas de forma adecuada.

Es preciso entender que no todos percibimos de igual manera las emociones, así como animarnos a poner en palabras lo que nos pasa e identificar que estar “bien” o “mal” puede tener un montón de matices que es importante conocer.

Cuanto más desarrollemos nuestra habilidad para conocer e identificar nuestras emociones, mejor podremos entender las situaciones que nos toca vivir.

Actividad complementaria

Seamos agentes de cambio

El complemento es una actividad que está pensada para que los participantes del taller que quedaron interesados puedan seguir trabajando el tema. Se debe realizar en una instancia aparte y con participación es libre y voluntaria.



Objetivo

Pensar y ejecutar acciones que, de forma creativa, nos permitan llevar el tema a otros espacios de la comunidad.



Duración

60 minutos.



Desarrollo

- a) Antes de pensar qué hacer, tenemos que definir a quiénes queremos llegar. El primer paso es que el grupo identifique a qué personas le interesa hacer llegar sus mensajes: adultos, otros adolescentes, profesores, etc.
- b) Si en el grupo aparecen diversos públicos de interés, se puede trabajar en subgrupos. Por ejemplo: un subgrupo piensa acciones dirigidas a padres, madres y otros referentes familiares; otro piensa acciones dirigidas a adolescentes, etc.
- c) Lo aconsejable es que los subgrupos tengan al menos cinco integrantes. También puede pasar que se trabaje en un solo

grupo. En cualquier caso, debemos cuidar que las opiniones de todas u todos sean escuchadas y estar atentos a la construcción de consensos.

d) Una vez que definamos los públicos y los conceptos centrales que queremos transmitir, ¡a proponer ideas!

Ideas inspiradoras

Hacer una pintada colectiva en un espacio público de la ciudad.
Organizar un encuentro artístico, cultural o deportivo en la plaza o en el centro educativo.

Grabar una serie de podcasts.

Crear la letra de una canción o versionar una canción conocida y grabarla.

Promover una bicicleteada por la ciudad.

Organizar un concurso de afiches o fotos sobre una temática a definir.

Organizar un concurso de microrrelatos.

Crear un fanzine.

Hacer una pintada colectiva en un espacio público de la ciudad

- a) Definir un espacio en la ciudad donde intervenir.** Pensar qué zona es más adecuada, más visible y más transitada por las personas a las que queremos llegar.
- b) Pensar a quiénes les tenemos que pedir permiso** para usar ese espacio: organización social, liceo, club deportivo, Intendencia, un particular.
- c) Diseñar el mural.** Definir quién o quiénes van a ser los responsables de plasmar el concepto del mural. Para esto, podemos buscar inspiraciones en otros murales o diseños que nos gusten.
- d) Juntar los materiales necesarios** para llevar adelante la obra. Definir qué insumos necesitamos y cómo los vamos a conseguir; si pedimos donaciones o si organizamos una colecta para reunir fondos.
- e) Inaugurar el mural.** Pensemos que la pintada del mural es una actividad interesante en sí misma. Podemos invitar a la comunidad a ser parte de su ejecución y organizar una inauguración con actividades durante la jornada.



Organizar un encuentro artístico, cultural o deportivo en la plaza o en el centro educativo

a) Definir un espacio en la ciudad en donde vamos a organizar la actividad. Pensar qué zona es más adecuada y más transitada por las personas a las que queremos llegar. Pensar a quiénes les tenemos que pedir permiso para usar ese espacio: organización social, liceo, club deportivo o Intendencia.

b) Armar la agenda. Definir qué actividades queremos que sucedan. Tenemos que pensar en las personas que van a asistir para entender qué tipo de propuestas son más adecuadas. Las propuestas pueden ser talleres, charlas, música en vivo, danza, venta de comidas y bebidas, entre otras.

c) Definir qué necesitamos para llevar adelante la actividad: escenario, audio, luces, mesas, sillas, baños, entre otros.

d) Pensar acciones para difundir la actividad y convocar a la mayor cantidad de gente posible. Por ejemplo: diseñar una invitación para mandar por WhatsApp y compartir en redes sociales, pegar afiches en lugares públicos, enviar la información a programas locales de radio y televisión para que difundan la actividad. También podemos pedirles que nos hagan notas para contar más en profundidad lo que vamos a hacer y su porqué. Registrar la actividad haciendo fotos y videos para luego compartirlos y amplificar lo más posible nuestros mensajes.



Grabar una serie de podcasts

a) Un podcast es un **episodio de audio**, que puede formar parte de una serie y se difunde a través de distintas plataformas: YouTube, Spotify, entre otros. No tiene una duración determinada, pero se aconseja que sean **breves**, sin sobrepasar los 15 minutos.

b) Cada podcast aborda un **tema en específico**. Los hay sobre música, arte, historia, actualidad, entre otros temas. **Lo pueden conducir una o más personas**. Sus diálogos pueden llevarse escritos o también ser generados espontáneamente, como si fuera una charla descontracturada.

c) Para producir un podcast tenemos que definir cinco puntos: el tema que vamos a tratar, elegir un nombre, la cantidad de episodios que queremos hacer, quiénes lo van a conducir y el formato que va a tener, es decir, si es guionado o si va a ser una conversación espontánea.

d) Podemos grabarlo de forma sencilla, en una computadora personal o un celular, o podemos hacerlo más profesionalmente, por ejemplo, pidiendo colaboración a una radio local para que nos preste sus equipos. Si deciden grabar el podcast por sus propios medios, en internet hay muchos sitios con información sobre los requerimientos técnicos que son necesarios: micrófonos, software para grabar o editar, etc.



Organizar una bicicleteada por la ciudad

a) Definir el circuito y cuánta gente queremos que participe.

En la bicicleteada pueden pasar varias cosas: podemos repartir información, crear pancartas con mensajes, pasar música para alegrar el trayecto o ir comunicando algunos mensajes por altoparlante.

b) Pensar a quiénes les tenemos que pedir permiso para realizar la actividad. Seguramente al gobierno local, ya que puede requerir el corte de calles.

c) Pensar ideas para difundir la actividad y convocar a la mayor cantidad de gente posible, por ejemplo, diseñar una invitación para mandar por WhatsApp y compartir en redes sociales, pegar afiches en lugares públicos, enviar la información a programas locales de radio y televisión para que difundan la actividad. También podemos pedirles que nos hagan notas para contar más en profundidad lo que vamos a hacer y su porqué.

d) Registrar la actividad haciendo fotos y videos para luego compartirlos y amplificar lo más posible nuestros mensajes.



Organizar un concurso de afiches o fotos sobre una temática a definir

a) Crear las bases y condiciones del concurso: qué requisitos hay que cumplir para participar, definir una temática o consigna que inspire los trabajos y un formato (A4, A3, color, digital o técnica libre), hasta cuándo se pueden mandar diseños y de qué manera hacerlo, entre otros aspectos.

b) Para seleccionar el trabajo o los trabajos ganadores, tenemos que **establecer los criterios que vamos a aplicar y quiénes van a elegir a los ganadores.** Podemos conformar un jurado invitando a otros artistas o hacer una votación en redes sociales.

c) Con todos los afiches que se presenten podemos hacer una muestra en un espacio que definamos. También se puede crear una cuenta en redes sociales específicamente para difundir el concurso.



Organizar un concurso de microrrelatos

a) Crear las bases y condiciones del concurso. Qué requisitos hay que cumplir para participar: definir una temática o consigna que inspire a escribir (recomendamos abordar la salud mental en primera persona), una extensión (por ejemplo, el relato no debe sobrepasar una carilla de Word) y un formato (tipo y tamaño de letra e interlineado), hasta cuándo se pueden enviar los textos y de qué manera hacerlo, entre otros aspectos.

b) Para seleccionar el relato o los relatos ganadores, tenemos que **establecer los criterios que vamos a aplicar y quiénes van a elegir a los ganadores.** Podemos conformar un jurado invitando a otros escritores o hacer una votación en redes sociales.

c) Con todos los microrrelatos que se presenten podemos hacer un **fanzine**, lo que nos lleva al siguiente punto.



Publicar un fanzine

a) Un fanzine es un formato de publicación **simple, breve y económica** que permite reunir textos e ilustraciones y hacerlos llegar al público interesado. Por lo general, los textos reunidos en un fanzine **abordan un tema en específico** o tienen algún tipo de relación aparente que le da unidad a la publicación.

b) Para crear un fanzine tenemos que definir cinco puntos: el tema que vamos a tratar, cuál será el título, dónde se va a imprimir y distribuir, y con esa información, evaluar cuál será su costo.

c) Necesitaremos una computadora y algunas nociones de **diseño**, pero también es posible crearlo en Word.

Recomendamos que la impresión sea en una hoja A4 para que pueda engramparse al medio y generar una publicación tamaño A5. Podemos pedir colaboración a algún centro educativo para imprimirlo en sus instalaciones.

d) En YouTube podrán encontrar muchos **tutoriales con ideas divertidas y prácticas** para diseñar un fanzine.



Crear una canción colectiva

- a)** Identifiquemos una **canción que nos guste** o que tenga un ritmo pegadizo. **Usemos su estructura para crear una nueva letra que escribamos de forma colectiva en modalidad de taller.** Puede ser interesante definir sobre qué tema quieren hablar, qué palabras y conceptos se pueden incluir, y, sobre todo, pensar a quién queremos que llegue la canción.
- b)** Una vez que tengamos la letra pronta, podemos **ensayar** varias veces, identificando partes donde podemos generar coros o solos.
- c)** Una forma de mostrar la canción es **grabar un video y subirlo a redes** invitando a otras personas a sumarse y hacer lo mismo para que llegue a un público ampliado.



Mensaje final a los/las facilitadores/as

Recuerden que **cada idea es una oportunidad para pensar, desde un inicio, en acciones y herramientas de accesibilidad que favorezcan la participación y el disfrute de más personas.** Les recomendamos idear distintos formatos y dispositivos para que el público se acerque a la información, la comparta y participe de las actividades. Además, pueden pensar **estrategias y acciones de accesibilidad** desde una perspectiva amplia, que contemple a las personas en situación de discapacidad, pero también a otros colectivos con necesidades de acceso.

Referencias bibliográficas

Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 2(2), pp. 22-51. Disponible en: memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5653/pr.5653.pdf

INJU y UNICEF (2022). *Situación de bienestar psicosocial y salud mental en adolescentes y jóvenes en Uruguay*. Montevideo: INJU y UNICEF.

INJU, UNFPA, INE (2022). Panel de Juventudes 2018-2022. Montevideo: Instituto Nacional de la Juventud (INJU), Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA), Instituto Nacional de Estadística (INE). Disponible en: gub.uy/instituto-nacional-estadistica/datos-y-estadisticas/encuestas/panel-juventudes-2018-2022

Krauskopf, D. (2018). *Adolescencia y educación*. San José, CR: EUNED.

Marina, J. (2017). *El talento de los adolescentes*. Barcelona: Ariel.

MSP (2024). *Guía de recomendaciones para el proceso asistencial de personas con ansiedad y depresión en el Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS)*. Montevideo: Ministerio de Salud Pública. Disponible en: gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/publicaciones/MSP_GUIA_PROCESO_ASISTENCIAL_PERSONAS_ANSIEDAD_DEPRESION_SNIS_DIGITAL.pdf

OIJ (2005). Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes. Badajoz: Organismo Internacional de Juventud para Iberoamérica. Disponible en: oij.org/wp-content/uploads/2017/01/Convención.pdf

OMS (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Ginebra: OMS. Disponible en who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

OMS (2021). *Salud mental del adolescente: datos y cifras*. Ginebra: OMS. Disponible en: who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

OPS (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*. Washington, DC: OPS. Disponible en: iris.paho.org/handle/10665.2/34006

Siegel, D. (2014). *Tormenta cerebral*. Barcelo: Alba.

UNICEF (2021). *Estado Mundial de la Infancia 2021. En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. Nueva York: UNICEF. Disponible en: unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021



Informate más en
guy.uy/salud-mental-adolescente