



III Encuentro Latinoamericano de estudiantes por la Salud Mental Comunitaria Sucre - Bolivia



CIRCULAR 1

El Encuentro Latinoamericano de Estudiantes por la Salud Mental Comunitaria nace de la necesidad de generar un espacio de intercambio horizontal entre estudiantes de distintas universidades de América Latina, reconociendo su papel protagónico en la construcción de prácticas, saberes y formas de organización comprometidas con la Salud Mental Comunitaria, los derechos humanos y la transformación de la formación profesional. En un contexto de profundas desigualdades sociales, culturales y territoriales, este encuentro propone fortalecer el diálogo entre estudiantes de la región para reflexionar colectivamente sobre los desafíos que atraviesan las trayectorias educativas y el ejercicio profesional, promoviendo la construcción de respuestas comunitarias, solidarias e interculturales.

Las conclusiones del I Encuentro de Estudiantes, realizado en la ciudad de Esquel (Argentina) en el marco de la II Conferencia Regional, en el que participaron cerca de 150 estudiantes de distintos países de la región, pusieron de manifiesto la necesidad de profundizar el intercambio sobre los diversos contextos, identidades y experiencias que atraviesan el campo de la Salud Mental Comunitaria. Asimismo, emergió la importancia de reflexionar sobre las propias trayectorias estudiantiles, reconociendo que las condiciones institucionales, sociales e históricas que las configuran inciden en los procesos de salud mental y en la construcción de comunidades universitarias más inclusivas y cuidadoras.

El Encuentro se concibe como un espacio de intercambio de saberes, diálogo intercultural y construcción colectiva entre estudiantes de distintos países de América Latina. Desde las experiencias particulares hacia la construcción de respuestas colectivas, invita a reflexionar sobre nuestro rol en la formación profesional y en la consolidación de la Salud Mental Comunitaria como un campo comprometido con los derechos humanos, la justicia social y la transformación de nuestras instituciones.

Las actividades son pensadas, organizadas y coordinadas por estudiantes que, a través de un proceso de trabajo colaborativo desarrollado previamente, construyen este espacio como una oportunidad para compartir experiencias, debatir problemáticas comunes y producir conocimientos desde la diversidad de contextos latinoamericanos. De este modo, el Encuentro reafirma el protagonismo estudiantil en los procesos formativos y promueve una reflexión crítica sobre las universidades que habitamos y aquellas que aspiramos a construir.



Compartir saberes desde una perspectiva comunitaria fortalece el aprendizaje colaborativo, el reconocimiento de la diversidad de experiencias y la construcción de redes entre estudiantes de la región. Nuestro propósito es consolidar un espacio de participación, diálogo y cuidado mutuo que favorezca la reflexión situada sobre las prácticas, los desafíos y las posibilidades de transformación que atraviesan el campo de la Salud Mental Comunitaria en América Latina.

El carácter latinoamericano e interdisciplinario de esta propuesta constituye una oportunidad para encontrarnos desde nuestras diferencias, reconocer problemáticas compartidas y fortalecer vínculos de cooperación entre estudiantes de distintos territorios. La riqueza del Encuentro reside precisamente en la diversidad de voces, experiencias y trayectorias que lo conforman. Por ello, invitamos a participar tanto de manera presencial, en Sucre (Bolivia), como a través de la modalidad virtual.

A continuación, se detallan los ejes temáticos que se desarrollarán.

EJE 1: Episodios de crisis vinculados a los estudios y estrés académico

Este Eje está orientado a fortalecer la comprensión, identificación y manejo de los episodios de crisis relacionados con el estrés y la ansiedad académica en estudiantes. Para ello, se desarrollarán actividades participativas que permitan reconocer y expresar las emociones, identificar los principales factores desencadenantes del estrés, reflexionar sobre las estrategias personales de afrontamiento y fomentar la confianza entre los participantes. Asimismo, se promoverá el apoyo mutuo mediante el intercambio de experiencias, el fortalecimiento de las redes de contención y la empatía, complementando el proceso con la enseñanza y práctica de técnicas de regulación emocional, respiración y relajación para el manejo de las crisis. Finalmente, se incentivará la reflexión, el compromiso con el autocuidado, el cuidado mutuo y la construcción de redes de apoyo entre estudiantes, fortaleciendo las respuestas comunitarias frente a los desafíos que atraviesan las trayectorias universitarias

EJE 2: Consumo problemático de alcohol y vida estudiantil

Se promoverá un espacio participativo de diálogo y reflexión sobre la problemática del consumo de alcohol en la población universitaria de Sucre, abordando su normalización, factores de riesgo y consecuencias. Asimismo, se fomentará el autocuidado, la toma de decisiones responsables y la construcción colectiva de una cultura universitaria basada en el cuidado, la prevención, la reducción de estigmas y el apoyo mutuo.

EJE 3: Estigma social frente a las Infecciones de Transmisión sexual

Analiza el estigma social asociado a las infecciones de transmisión sexual (ITS) desde una perspectiva interseccional de la salud mental comunitaria, considerando cómo los prejuicios, la discriminación y las representaciones sociales afectan el bienestar psicológico, el acceso oportuno a los servicios de salud y el ejercicio de los derechos de las personas. Recupera las experiencias y percepciones de la población de la ciudad de Sucre para reflexionar sobre las



desigualdades, las barreras socioculturales y los procesos de exclusión que perpetúan el estigma, promoviendo estrategias comunitarias de sensibilización, inclusión y fortalecimiento de redes de apoyo que contribuyan a una atención integral, libre de discriminación y centrada en los derechos humanos.

EJE 4: Migración y Discriminación

Este eje aborda las experiencias de migración y movilidad humana en relación con los procesos de discriminación, racismo, exclusión social e interculturalidad, analizando su impacto en la salud mental comunitaria y en el ejercicio de los derechos humanos. Promueve la reflexión sobre las desigualdades que enfrentan las personas migrantes y estudiantes provenientes de distintos territorios, así como el reconocimiento de prácticas comunitarias que favorezcan la inclusión, el respeto a la diversidad, la convivencia intercultural y la construcción de redes de apoyo y cuidado desde una perspectiva de equidad y justicia social.

EJE 5: Arte y Salud Mental

Este eje promueve el reconocimiento del arte como un lenguaje universal y milenario mediante el cual se expresan ideas, emociones y visiones del mundo; esto lo convierte en un recurso vital para la inclusión, prevención y transformación social, contribuyendo a la construcción de comunidades más saludables, participativas y comprometidas con la salud mental desde un enfoque de derechos y desarrollo humano. Asimismo, reconoce el potencial de las distintas manifestaciones artísticas para favorecer la expresión emocional, fortalecer la creatividad, promover el bienestar individual y colectivo, y consolidar vínculos comunitarios. A través de espacios de participación, reflexión y diálogo, se impulsarán estrategias que permitan visibilizar experiencias, fortalecer los procesos colectivos de cuidado y fomentar prácticas de cuidado individual y colectivo como elementos esenciales para la promoción de la salud mental comunitaria.

Modalidades de presentación

Talleres

Espacios participativos orientados a compartir saberes prácticos, herramientas metodológicas, lenguajes expresivos y procesos de trabajo colectivo. Se priorizarán dinámicas que fomenten el intercambio, la experimentación y la construcción horizontal de conocimientos.

Mesas redondas

Instancia de diálogo entre diversas miradas sobre un tema o problemática vinculada a los ejes, propuestas por equipos, organizaciones, colectivos o grupos autoconvocados. Deben incluir una breve fundamentación del eje abordado y del enfoque que se propone compartir.

Descripción de talleres y mesa redonda

Mesa redonda: El arte como herramienta para la promoción de la salud mental

Propone un espacio participativo donde el arte se reconoce como herramienta fundamental para la promoción del bienestar psíquico. A través de actividades estructuradas, se busca visibilizar cómo la poesía, la pintura, el teatro comunitario y la música permiten fortalecer la



expresión, la participación y el ejercicio de derechos de las personas con sufrimiento psíquico. El evento inicia con una bienvenida y presentación del tema, seguido de la exposición de los ponentes, quienes comparten reflexiones sobre los beneficios del arte en la salud mental. Posteriormente, se establece un diálogo enriquecido por preguntas del público, fomentando el intercambio de perspectivas y experiencias. La dinámica culmina con conclusiones que sintetizan las ideas centrales y un cierre formal de agradecimiento. Con una duración aproximada de 90 minutos, esta mesa redonda se convierte en un espacio de encuentro académico y comunitario, orientado a fortalecer la comprensión del arte como medio de expresión, resiliencia y construcción de salud mental colectiva.

Taller “Hablemos sobre Estrés Académico”. Un taller entre estudiantes de Psicología (Virtual)

La propuesta del taller se enmarca en la importancia de reflexionar sobre la salud mental de los estudiantes como experiencias subjetivas que se despliegan a lo largo de la formación universitaria. En este sentido, nos proponemos como objetivo posibilitar un espacio participativo en el cual compartir, informarnos y reflexionar sobre el estrés académico.

Para ello, desde una modalidad virtual se dispondrá en una primera instancia del intercambio de experiencias relacionadas con la temática entre estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional del Chaco Austral (Argentina) y otros estudiantes latinoamericanos participantes. Posteriormente se abordarán los principales factores desencadenantes del estrés y sus efectos y se brindarán herramientas para identificar y afrontar situaciones en relación con el mismo. Para finalizar, se orientará la actividad a pensar y producir sugerencias, interrogantes y reflexiones que puedan dar lugar a la construcción de otros espacios tendientes al bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

Taller “Episodios de crisis vinculados al estrés y la ansiedad académica en estudiantes”

El taller “Episodios de crisis vinculados al estrés y ansiedad académica en estudiantes de Enfermería” está diseñado para fortalecer la comprensión y el manejo de situaciones emocionales que afectan a los universitarios. A través de dinámicas participativas, mesa redonda y ejercicios prácticos, los estudiantes identifican sus emociones, reconocen los signos de estrés y ansiedad, y analizan los factores que desencadenan crisis en el entorno académico. Se promueve el aprendizaje de técnicas de afrontamiento como la respiración consciente, el grounding y la relajación, además de la importancia del apoyo social y la empatía. El taller fomentará la construcción de redes de contención y el compromiso con el autocuidado, integrando actividades creativas como murales reflexivos y dinámicas grupales. Con un enfoque comunitario, el taller busca transformar la experiencia académica en un espacio de diálogo, apoyo mutuo y fortalecimiento emocional, contribuyendo al bienestar integral de los futuros profesionales de la salud.

Taller “La poesía como experiencia transformadora”

Es un taller en el cual los participantes experimentarán de manera directa y vivencial el potencial terapéutico que tiene la poesía. A través de actividades relacionales y



escucha/lectura de poemas, los asistentes podrán sentir en sí mismos los efectos transformadores de la palabra y de la conciencia plena del momento presente.

Taller “ExpresArte” (Virtual)

El taller virtual “**ExpresArte**” es una propuesta de intercambio artístico sensible que invita a los estudiantes a explorar y compartir sus emociones a través de lenguajes creativos como la música, la poesía, el teatro o la pintura. Se trata de un espacio seguro y cercano, incluso en la virtualidad, donde los participantes pueden expresar sus *sentipensares* y transformar sentimientos como la frustración, la ilusión o la confianza en manifestaciones artísticas. La dinámica parte de reflexionar sobre una emoción o creencia y elaborar una interpretación en clave artística, fomentando la creatividad como medio para romper estigmas y fortalecer la construcción comunitaria del saber y el cuidado. Con actividades que incluyen presentaciones, poemas, canciones y producciones visuales, el taller busca generar un ambiente de conexión, empatía y liberación emocional, promoviendo el arte como nexo entre las personas y como herramienta para la salud mental colectiva.

Taller: Consumo problemático de alcohol y vida estudiantil

Este taller está diseñado como un espacio dinámico y reflexivo enfocado en concienciar a los estudiantes universitarios sobre el consumo problemático de alcohol y su impacto directo en el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la salud mental. A través de dinámicas grupales, análisis de casos y herramientas psicoeducativas, los participantes explorarán las causas y riesgos del uso excesivo de sustancias en el contexto universitario, desmontando mitos comunes sobre la vida estudiantil. El objetivo principal es fortalecer la toma de decisiones conscientes, promover estrategias de autorregulación emocional y brindar recursos prácticos para construir un estilo de vida académico saludable, equilibrado y libre de riesgos.

Taller: Estigma social frente a las infecciones de transmisión sexual

El taller iniciará con la proyección de un material audiovisual basado en una experiencia de vida vinculada a las infecciones de transmisión sexual (ITS), con el propósito de sensibilizar a los participantes y generar un ambiente de reflexión sobre el impacto emocional y social del estigma. Posteriormente, se presentará la ponencia “Estigma social frente a las ITS”, orientada a comprender cómo los mitos, prejuicios y creencias erróneas contribuyen a la discriminación de las personas que viven con una ITS. Se analizarán sus repercusiones en la salud mental, la autoestima, las relaciones sociales y el acceso a los servicios de salud, promoviendo una visión basada en evidencia científica y respeto a los derechos humanos.

La dinámica participativa “La mochila del estigma” permitirá a los asistentes expresar de manera anónima pensamientos, dudas o experiencias relacionadas con las ITS y la discriminación. El análisis colectivo de estos aportes fomentará la empatía, la escucha activa y la deconstrucción de prejuicios. En la ponencia “Reflexión desde el área de salud” se abordarán aspectos fundamentales de las ITS: características, transmisión, prevención, diagnóstico y tratamiento, destacando la importancia de la educación sexual integral y la atención profesional oportuna para reducir el estigma y fortalecer el bienestar integral.

Finalmente, se abrirá un espacio de reflexión y participación para preguntas y propuestas, seguido de una síntesis de aprendizajes que subrayará la necesidad de eliminar estigmas,



promover el respeto por la diversidad y garantizar una atención en salud basada en la dignidad y los derechos humanos.

Taller: *Migración y discriminación*

El taller de sensibilización está diseñado para abordar las barreras, la discriminación y los prejuicios que enfrentan las personas migrantes mediante un recorrido experiencial de cuatro etapas: inicia con *La Maleta Express* para generar empatía inmediata al simular el duelo del arraigo; continúa con *El Termómetro del Prejuicio*, una dinámica de debate y posicionamiento físico sobre discursos discriminatorios y meritocráticos; avanza hacia *La Línea del Privilegio*, que visibiliza de forma gráfica y silenciosa las desigualdades estructurales cotidianas; y concluye con un espacio de reflexión grupal e integración de aprendizajes para manifestarse activamente en contra de la xenofobia y la aporofobia.

