

¿De qué se trata este workshop?

Es un encuentro **grupal** en el que vamos a conversar sobre cómo se relacionan las sensaciones del **cuerpo** con la **salud mental**, desde el conocimiento que da **experiencia vivida** de cada persona. Nos interesa conocer qué sensaciones, emociones y abordajes son importantes para quienes han vivido **ansiedad**, **depresión**, **estrés** y complicaciones con la salud mental, para que la investigación en salud mental se acerque más a lo que las personas **sienten**, **piensan** y **necesitan**. Los participantes también aprenderán sobre lo que nos proponemos investigar, la evidencia científica y las teorías que guían nuestro trabajo. Este ida y vuelta pretende enriquecer la mirada de cada uno y potenciar el entendimiento sobre la salud mental a nivel individual, familiar y como comunidad.

Este encuentro forma parte de un proyecto **internacional**, y en **Argentina** lo estamos organizando desde un equipo local comprometido con la participación real de las personas en la ciencia.

¿Quiénes pueden participar?

Invitamos a personas **mayores de 18 años** que se sientan identificadas con alguna de estas experiencias:

- Haber atravesado **personalmente** situaciones relacionadas con la salud mental.
- Ser **familiar** o persona cercana a alguien que haya atravesado estas situaciones.
- Trabajar o colaborar en salud mental desde lo **profesional**, **comunitario** o **institucional**.

Podés venir desde tu **rol**, desde tu **historia**, o desde tus **preguntas**.

¿Hace falta tener conocimientos previos?



No. No necesitás saber sobre investigación ni sobre salud mental. Nos interesa tu experiencia y tus ideas. Vamos a evitar usar palabras difíciles o técnicas.

¿Qué vamos a hacer en el workshop?

Durante el encuentro:

- Vamos a hacer algunas **preguntas abiertas** para conversar en grupo.
- Vamos a invitarte a **pensar y opinar** sobre distintas sensaciones del cuerpo.
- En grupos más pequeños, hablaremos sobre lo que cada quien ha vivido o visto en relación al cuerpo y la salud mental.
- Vas a poder proponer **ideas** o preguntas que consideres importantes para que la investigación científica tenga en cuenta.
- De forma opcional, vamos a probar algunas **actividades** simples para explorar cómo sentimos ciertas sensaciones en el cuerpo. Estas actividades no son evaluaciones ni forman parte del estudio, sino una manera de ver si resultan cómodas y aceptables para las personas que participan.

Todo va a ser **voluntario**. Vas a poder elegir si querés hablar o no, qué contar, qué hacer, y en qué momento.

¿Qué se hace con lo que comparto?

Las ideas, experiencias y prioridades que se compartan van a ser utilizadas para pensar futuras investigaciones que estén más conectadas con las personas. Toda la información que recolectemos ese día va a ser **anónima y confidencial**.

Nada de lo que digas será grabado ni asociado a tu nombre. Solo se registrarán ideas o frases que ayuden a entender qué temas son importantes.

¿Esto es parte de un tratamiento o terapia?

No. Este no es un espacio terapéutico ni de atención en salud. Es un espacio de conversación donde queremos escuchar lo que las personas tienen para decir. Por supuesto, cuidamos que sea un entorno **respetuoso, seguro y sin juicios**.

¿Hay algún riesgo o efecto secundario?

EM-BODY
Argentina



No se espera ningún riesgo. Sin embargo, sabemos que hablar de estos temas puede movilizar emociones. Podés pedir una pausa, no responder a algo que no te resulte cómodo, o retirarte en cualquier momento.

Si necesitás ayuda durante o después del encuentro, vamos a orientarte para que sepas dónde pedirla.

¿Qué pasa si me anoto y después no puedo ir?

No hay problema. Nos ayuda que nos avises si podés, pero entendemos que pueden surgir imprevistos.

¿Quién organiza este encuentro?

Este workshop forma parte del estudio **PPI Argentina 2025**, dentro del proyecto internacional **The EM-BODY Study**. En Argentina está organizado por un equipo de investigación que busca acercar la ciencia a las personas, integrando voces y saberes diversos.

¿Hay algún beneficio por participar?

Tu participación va a ayudar a mejorar cómo se hace ciencia en salud mental, haciendo que esté más conectada con lo que las personas realmente viven y sienten.

- Vas a recibir un certificado de participación.
- El día del encuentro se ofrecerá un refrigerio.
- Se cubrirán los gastos de traslado para quienes lo necesiten, hasta un monto determinado.

¿A dónde puedo escribir si tengo dudas?

theembodystudyargentina@gmail.com

Te recordamos fecha y lugar:

Martes 26 de agosto de 2025 de 10:30 a 15 hs en Marcelo T de Alvear 1632 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

EM-BODY
Argentina



W
wellcome

CONICET   **Fundación**
INECO
I N C Y T