



LIBRARIUS

UTOPIA Y PRAXIS LATINOAMERICANA. AÑO: 31, n.º 113, abril-junio, 2026, e030464
REVISTA INTERNACIONAL DE FILOSOFÍA Y TEORÍA SOCIAL
CESA-FCES-UNIVERSIDAD DEL ZULIA. MARACAIBO-VENEZUELA
ISSN 1316-5216 / ISSN-e: 2477-9555
Para citar utilice este ARK: <https://n2l.net/ark:43441/e030464>
Deposito en Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19295946>



Recibido: 15-12-2025 • Aceptado: 05-02-2026

Reseña de: Sánchez Castellón, Emilce B. Iguarán Montiel, Gabriel S. Amaya López, Nicolás T. (2024). Hablemos de salud mental: Una mirada intercultural y digital al bienestar emocional. Colombia. Editorial Universidad de Matanzas (UM) & Universidad de la Guajira (Uniguajira)

Ana Laura MATOS GUERRERO

<https://www.orcid.org/0009-0000-6330-8422>
aitanavalera87@gmail.com
Universidad de Matanzas, Cuba

En un mundo donde la pandemia aceleró la dependencia de lo digital y profundizó las brechas emocionales, **Hablemos de salud mental** de la autoría de Emilce Beatriz Sánchez Castellón, Gabriel Segundo Iguarán Montiel, Nicolás Tolentino Amaya López (q. e. p. d.), Docentes Universidad de La Guajira, Colombia, emerge como un recurso psicoeducativo innovador, diseñado para jóvenes, educadores y familias. Este libro, resultado de un proyecto investigativo financiado por Minciencias, en Colombia, combina tres ejes clave: salud mental, interculturalidad y virtualidad, ofreciendo un enfoque fresco y participativo para abordar el bienestar emocional en contextos escolares de La Guajira y Magdalena (Colombia).

Con un lenguaje cercano y recursos visuales atractivos (ilustraciones, sopas de letras, acertijos), el libro invita a los jóvenes a explorar sus emociones

mientras reflexionan sobre cómo la tecnología y la diversidad cultural moldean su salud mental. Los tres capítulos —“Salud mental”, “Virtualidad y salud mental” e “Interculturalidad y salud mental”— se entrelazan para estimular un pensamiento crítico y el diálogo intergeneracional. Destaca especialmente la propuesta de crear un “influencer virtual” como estrategia pedagógica, aprovechando el poder de las redes sociales para normalizar conversaciones sobre ansiedad, identidad cultural y adaptación a entornos digitales.

Más que un manual teórico, esta obra es un espacio de co-creación: anima a los lectores a dibujar, escribir y compartir experiencias, reconociendo que la salud mental es un tema colectivo y enraizado en contextos culturales específicos. La inclusión de saberes locales y la crítica a modelos homogenizantes la convierten en un recurso valioso para repensar la educación emocional en sociedades multiculturales.

¿Por qué leerlo?

Para educadores: ofrece recursos lúdicos para integrar salud mental e interculturalidad en el aula.

Para jóvenes: les empodera como agentes de cambio, usando la virtualidad para romper estigmas.

Para familias: estimula el diálogo sobre emociones en un mundo hiperconectado.

“Cuidar la mente es el primer paso para construir una vida plena”: esta frase resume el espíritu de un libro que informa y acompaña. Ideal para quienes creen que la salud emocional debe construirse desde la diversidad, la creatividad y la tecnología.

Editorial UM, 2024
ISBN (versión digital): 978-959-16-5181-5

Editorial Uniguajira, 2024
ISBN (versión impresa): 978-628-7718-96-7

Impreso en Colombia por Gente Nueva
Edición: Ana Laura Matos Guerrero
Corrección: Maitte Hernández Pérez
Diseño y diagramación: Roxana Naranjo Benítez
Ilustraciones: vecteezy.com

Editorial UM
Universidad de Matanzas
Carretera a Varadero, km 3½, Matanzas, Cuba
editorialum@umcc.cu

Editorial UNIGUAJIRA
Universidad de La Guajira
Sede principal: km 3 + 354,
vía Maicao, La Guajira, Colombia
editorialuniguajira@uniguajira.edu.co