


Efectividad de un programa de alfabetización en salud mental en adolescentes de una institución educativa pública peruana

Effectiveness of a mental health literacy program for adolescents in a Peruvian public educational institution

Eficácia de um programa de alfabetização em saúde mental para adolescentes em uma instituição pública de ensino peruana


Verónica Enríquez

Centro de Salud Yugoslavia, Nuevo Chimbote, Perú.

 <https://orcid.org/0009-0005-3556-9031>
discap.fisioment24@gmail.com

Branco Moncada

Centro de Salud Yugoslavia, Nuevo Chimbote, Perú.

 <https://orcid.org/0000-0001-8765-1495>
psicbrancoray@gmail.com (correspondencia)

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.ram.2026.02.001>

Recibido: 16/11/2025 Aceptado: 15/03/2026 Publicado: 10/04/2026

PALABRAS CLAVE

adolescente,
alfabetización, educación
sanitaria, prevención,
salud mental.

RESUMEN. La alfabetización en salud mental en contextos escolares representa una estrategia clave que debe ser fortalecida para mejorar la comprensión de los trastornos psicológicos y conductas de búsqueda de ayuda en la adolescencia. En este marco, el presente estudio tuvo como objetivo determinar la efectividad de un programa de alfabetización en salud mental en estudiantes de una institución educativa pública peruana. Con ello, se desarrolló la investigación dentro de un enfoque cuantitativo con diseño pre experimental de un solo grupo (O1-X-O₂); para la cual, la muestra se conformó por 17 estudiantes de 12 a 13 años, con una selección de muestreo no probabilístico por conveniencia, usando criterios de inclusión como la participación voluntaria, el consentimiento informado y la adecuada comprensión del instrumento. Este programa, denominado "Mentes en Equilibrio", se ejecutó en 7 sesiones semanales de carácter psicoeducativo, orientadas a fortalecer el conocimiento de trastornos mentales, el conocimiento de factores de riesgo y causas, las estrategias de autotratamiento, la identificación de servicios de ayuda profesional y las actitudes hacia la búsqueda de apoyo. En la medición, se realizó mediante la Escala de Alfabetización en Salud Mental (MHLS), tras verificar la ausencia de normalidad en los datos postest, se empleó la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon para el análisis inferencial. Los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el postest en el puntaje global de alfabetización ($Z=-3,60$; $p < .001$). Asimismo, se registraron mejoras significativas en las cinco de las seis dimensiones evaluadas: Reconocimiento de trastorno ($Z=-3,417$; $P=.001$), factor de riesgo y causas ($Z=-3,446$; $p=.001$), autotratamiento ($Z=-3,256$; $p=.001$), ayuda profesional disponible ($Z=-2,831$; $p=.005$) y actitudes hacia la búsqueda de ayuda ($Z=-3,521$; $p=.001$); sin embargo, en la dimensión confianza y acceso a la información evidencia cambios estadísticamente significativos ($Z=-1,880$; $p=.060$). Estos hallazgos respaldan la efectividad del programa como intervención psicoeducativa en el ámbito escolar.



KEYWORDS

adolescent, literacy, health education, prevention, mental health.

ABSTRACT. Mental health literacy in school settings is a key strategy that must be strengthened to improve understanding of psychological disorders and help-seeking behaviors in adolescence. Within this framework, the present study aimed to determine the effectiveness of a mental health literacy program for students at a Peruvian public school. The research was conducted using a quantitative approach with a single-group, pre-experimental design (O1-X-O2). The sample consisted of 17 students aged 12 to 13, selected using non-probability convenience sampling. Inclusion criteria included voluntary participation, informed consent, and adequate understanding of the instrument. This program, called "Minds in Balance," was implemented in seven weekly psychoeducational sessions designed to strengthen knowledge of mental disorders, risk factors and causes, self-treatment strategies, identification of professional help services, and attitudes toward seeking support. The Mental Health Literacy Scale (MHLS) was used for measurement. After verifying the absence of normality in the post-test data, the Wilcoxon signed-rank test was used for inferential analysis. The results showed statistically significant differences between the pre-test and post-test in the overall literacy score ($Z=-3,60$; $p < 0,001$). Significant improvements were also recorded in five of the six dimensions assessed: Disorder recognition ($Z=-3,417$; $p=0,001$), risk factors and causes ($Z=-3,446$; $p=0,001$), self-treatment ($Z=-3,256$; $p=0,001$), available professional help ($Z=-2,831$; $p=0,005$), and attitudes toward seeking help ($Z=-3,521$; $p=0,001$). However, in the dimension of trust and access to information, statistically significant changes were observed ($Z=-1,880$; $p=0,060$). These findings support the effectiveness of the program as a psychoeducational intervention in the school setting.

PALAVRAS-CHAVE

adolescente, alfabetização, educação em saúde, prevenção, saúde mental.

RESUMO. A alfabetização em saúde mental no ambiente escolar é uma estratégia fundamental que precisa ser fortalecida para melhorar a compreensão dos transtornos psicológicos e os comportamentos de busca de ajuda na adolescência. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo determinar a eficácia de um programa de alfabetização em saúde mental para alunos de uma escola pública peruana. A pesquisa foi conduzida utilizando uma abordagem quantitativa com um delineamento pré-experimental de grupo único (O1-X-O2). A amostra foi composta por 17 alunos de 12 a 13 anos, selecionados por amostragem de conveniência não probabilística. Os critérios de inclusão foram participação voluntária, consentimento livre e esclarecido e compreensão adequada do instrumento. O programa, denominado "Mentes em Equilíbrio", foi implementado em sete sessões psicoeducacionais semanais, com o objetivo de fortalecer o conhecimento sobre transtornos mentais, fatores de risco e causas, estratégias de autocuidado, identificação de serviços de ajuda profissional e atitudes em relação à busca de apoio. A Escala de Alfabetização em Saúde Mental (MHLS) foi utilizada para a mensuração. Após verificar a ausência de normalidade nos dados do pós-teste, o teste de Wilcoxon para postos sinalizados foi utilizado para a análise inferencial. Os resultados mostraram diferenças estatisticamente significativas entre o pré-teste e o pós-teste na pontuação geral de alfabetização ($Z = -3,60$; $p < 0,001$). Melhorias significativas também foram registradas em cinco das seis dimensões avaliadas: reconhecimento do transtorno ($Z = -3,417$; $p = 0,001$), fatores de risco e causas ($Z = -3,446$; $p = 0,001$), autotratamento ($Z = -3,256$; $p = 0,001$), disponibilidade de ajuda profissional ($Z = -2,831$; $p = 0,005$) e atitudes em relação à busca de ajuda ($Z = -3,521$; $p = 0,001$). No entanto, na dimensão de confiança e acesso à informação, foram observadas mudanças estatisticamente significativas ($Z = -1,880$; $p = 0,060$). Esses achados corroboram a eficácia do programa como uma intervenção psicoeducacional no contexto escolar.

1. INTRODUCCIÓN

La salud mental en el entorno escolar constituyó un eje esencial para garantizar el desarrollo integral de la niñez y la adolescencia. En ese marco, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca la importancia de promover estrategias de alfabetización en salud mental, pues tales acciones amplían el conocimiento, redujeron el estigma asociado y alientan la búsqueda de apoyo oportuno. En consecuencia, los programas implementados en instituciones educativas se perfilaron como herramientas decisivas para fortalecer tanto el bienestar emocional de los estudiantes como el de la comunidad educativa en su conjunto. No obstante, en diversas localidades continúan observándose una disponibilidad restringida a la información fiable y confiable; dicha carencia incide

de forma desafortunada tanto en la identificación oportuna de problemas psicológicos como en la inclinación a las personas a recibir apoyo psicológico (OMS, 2024).

En lo relativo al ámbito internacional, la alfabetización en salud mental emergió como componente esencial para mejorar el reconocimiento de síntomas tempranos. Donde diversas investigaciones desarrolladas en entornos escolares reportaron entre el 2013 y el 2020 que se realizaron 29 programas educativos orientados a fortalecer la alfabetización logrando incrementos significativos en el conocimiento sobre trastornos mentales y actitudes favorables para pedir ayuda; además de la disminución de conductas estigmatizantes, especialmente cuando fueron implementados dentro del aula y trabajados junto con los docentes (Nobre et al., 2021)

Por su parte, la realidad canadiense reveló datos recientes provenientes de sistemas nacionales de vigilancia evidenciando una intensificación progresiva de los trastornos del estado de ánimo y ansiedad en población juvenil. El análisis de los ciclos 2015-2021 de su encuesta en salud comunitaria mostró un incremento sostenido en la prevalencia de diagnósticos auto informados, pasando de 12,9 % a 17,3 % en dichos periodos, observándose una mayor afectación en mujeres y en poblaciones con desventaja socioeconómica. Tales diferencias ponen en manifiesto la influencia estructural de los determinantes sociales en la configuración del riesgo psíquico durante etapas evolutivas críticas, así como la necesidad de fortalecer políticas de intervención temprana (Odega et al., 2025).

En lo relativo a Europa, la carga de los trastornos depresivos en poblaciones de adolescentes ha mostrado una tendencia creciente en las últimas décadas. Un estudio reportó que las hospitalizaciones por depresión en adolescentes de 11 a 19 años aumentaron en un 1217 % entre los años 2000 y 2021; donde el 74,3 % de los casos correspondió a mujeres y la depresión se asoció a las conductas suicidas durante la hospitalización. Estos hallazgos reflejan no solo el aumento de la severidad de los cuadros depresivos entre jóvenes, sino también la necesidad urgente de fortalecer estrategias de detección temprana (Gonzales-Fraile et al., 2025).

Mientras tanto, diversas investigaciones desarrolladas en países asiáticos, señalan que los jóvenes presentan niveles significativos de malestar emocional asociado a la presión académica, la adaptación escolar y las expectativas socioculturales, lo que incrementa la necesidad de apoyo psicológico oportuno dentro de los colegios. Asimismo, se ha identificado que el fortalecimiento de la alfabetización en salud mental y la percepción de apoyo social contribuyen a reducir el estigma hacia la atención psicológica y favorecer la búsqueda de ayuda profesional, evidenciando el conocimiento sobre salud mental como rol preventivo (Yang et al. 2024).

En el ámbito latinoamericano, en la realidad mexicana refleja un escenario particularmente complejo respecto a la salud mental adolescente; donde el suicidio se ubica como la tercera causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años, y entre 2018 y el 2021, la tasa se incrementó en un 25 %, fenómeno asociado en parte a las condiciones de la pandemia (Ambe et al., 2025). Asimismo, se estima que el 6,6 % de los adolescentes entre 10 a 19 años presentan síntomas depresivos, con una prevalencia hasta 2,5 veces mayor que en aquellos pertenecientes a contextos socioeconómicos desfavorecidos. A pesar de que existen iniciativas gubernamentales orientadas a la prevención, diversos análisis señalan que la salud mental continúa siendo insuficiente priorizada en la agenda política y presupuestaria, lo que limita la articulación intersectorial y la implementación efectiva de estrategias preventivas (Ambe et al., 2025).

En esta misma línea regional, investigaciones desarrolladas en contextos escolares de Chile y Colombia evidenciaron la viabilidad de implementar programas preventivos dirigidos a la salud mental adolescente. El

programa “Cuida tu Ánimo”, orientado a la prevención e intervención temprana de la depresión, mostró niveles de aceptación moderados a altos y una reducción de sintomatología emocional en adolescentes, particularmente en entornos con mejores condiciones psicosociales. No obstante, también se identificó que el estigma, la vulnerabilidad social y las limitaciones institucionales influyeron en la participación y adherencia a la intervención, lo que pone de manifiesto que, aun cuando existen estrategias preventivas, persisten barreras socioculturales que dificultan el abordaje oportuno de los problemas de salud mental en la población (Martínez et al. 2021).

En cuanto al contexto peruano, la salud mental adolescente se encuentra influida por marcadas desigualdades geográficas y socioculturales que limitan el acceso a servicios específicos, especialmente en zonas rurales. Asimismo, el centralismo en la distribución de recursos sanitarios, concentrados principalmente en Lima, ha generado disparidades significativas en la cobertura de atención en salud. A ello se suma factores socioculturales como el estigma, la preferencia por prácticas tradicionales, y la limitada adaptación intercultural de los servicios, elementos que obstaculizan la búsqueda de ayuda profesional y agravan la vulnerabilidad psicológica de la población adolescente (Serrano, 2024).

En esa misma dirección, el Centro de Salud Yugoslavia reafirmó su compromiso con la atención integral de la población. Según los registros del Gobierno Regional de Áncash, desde el año 2020 dicho establecimiento realizó tamizajes a adolescentes de entre 12 y 17 años, alcanzando un total de 1 749 evaluaciones por casos vinculados al maltrato infantil. Sin embargo, únicamente 445 jóvenes iniciaron un paquete de atención, y solo 19 completaron el proceso. En cuanto a evaluaciones relacionadas con el comportamiento y los trastornos mentales, se efectuaron 2 849 tamizajes, de los cuales apenas 71 concluyeron la atención. Estos datos evidenciaron que gran parte de los adolescentes no logró continuar su tratamiento, incluso cuando algunos fueron referidos desde instituciones educativas. Ello reforzó la necesidad de profundizar en el nivel de conocimiento y comprensión que los estudiantes poseían respecto a la relevancia de la salud mental (DireAncash, 2025).

Es así, que diversas investigaciones internacionales han evidenciado que los niveles de alfabetización en salud mental en adolescentes suelen ubicarse en rangos medios, o medio-bajos, con variaciones significativas asociadas al género, el nivel socioeconómico y el rendimiento académico (Amando-Rodríguez et al., 2024; Virtuoso et al. 2024). En ambos estudios se observó que las mujeres representan mayor nivel de conocimientos en mejores actitudes estigmatizantes, mientras que determinados grupos sociales evidencian mayores barreras en la búsqueda de ayuda.

En relación con las intervenciones educativas la evidencia sugiere que los programas estructurados implementados en entornos escolares fortalecen el incremento del conocimiento sobre salud mental y favorecen la disposición de los estudiantes para solicitar apoyo profesional. Es así que, las intervenciones escolares demuestran mejoras significativas en el nivel de alfabetización sanitaria, evidenciando que las estrategias pedagógicas dirigidas contribuyen al reconocimiento de salud mental y la adopción de conductas preventivas (Svagelj & Babic, 2023; Wiley et al., 2024).

En términos operativos, la alfabetización en salud mental se entiende como el conjunto de conocimientos y creencias que permiten reconocer, manejar y prevenir los trastornos mentales, además de fortalecer la búsqueda oportuna de ayuda profesional (Jorm et al., 1997; Jorm, 2019); posteriormente, este constructo ha sido operacionalizado bajo un enfoque multidimensional, especialmente a través de la Escala de Alfabetización en

Salud Mental (MHLS), que incorpora el conocimiento de factores de riesgo y causas, el reconocimiento de trastornos, las estrategias de autotratamiento, la identificación de la ayuda profesional, las actitudes hacia la búsqueda de apoyo y la confianza en el acceso a la información (O'Connor & Casey, 2015). La evidencia empírica ha demostrado la relevancia funcional de estos componentes evidenciando que el conocimiento de los servicios de salud mental se asocian significativamente con mayor intención de búsqueda formal en adolescentes (Goodfellow et al., 2022), mientras que la confianza y el acceso a información verificada en contextos digitales, influyen en la adopción de conductas saludables y en la exposición a contenidos fiables sobre salud mental (Yeo et al., 2024); de igual manera, las actitudes favorables hacia la búsqueda de ayuda contribuyen a la reducción de estigma y facilitan traducción del conocimiento en prácticas concretas de auto cuidado y apoyo psicológico (McPhail et al., 2024) En conjunto, la integración de estas dimensiones permite comprender por qué los programas psicoeducativos basados en alfabetización en salud mental han reportado efectos positivos en el ámbito escolar, al fortalecer de forma simultánea competencias cognitivas, actitudinales y conductuales vinculadas al bienestar adolescente (Rickwood et al., 2022; Wiley et al., 2024).

En este escenario, la presente investigación tuvo como propósito evaluar el efecto del programa psicoeducativo "Mentes en Equilibrio" sobre la alfabetización en salud mental en estudiantes de una institución educativa del distrito de Nuevo Chimbote, analizando su influencia en el reconocimiento de trastornos, el conocer factores de riesgo y recursos disponibles, así como en las actitudes que favorecen la búsqueda oportuna de ayuda especializada.

2. MÉTODO

El estudio se desarrolló entre junio y septiembre del 2025 y adoptó un enfoque cuantitativo con diseño pre experimental de grupo único con mediciones pretest y postest ($O_1 \times O_2$); donde inicialmente se evaluó el nivel de alfabetización en salud mental de los participantes. Posteriormente se implementó el programa psicoeducativo "Mentes en Equilibrio"; y finalmente se realizó una medición posterior para determinar los cambios producidos.

La población estuvo conformada por 500 estudiantes matriculados en la Institución Educativa Yugoslavia, en Nuevo Chimbote. Donde la muestra estuvo integrada por 17 adolescentes de entre 12 y 13 años, pertenecientes al primero y segundo de secundaria; utilizando un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la posibilidad y participación voluntaria de los miembros, excluyendo aquellos escolares que presentaran dificultad para comprender o responder adecuadamente los ítems del instrumento.

La intervención fue desarrollada en coordinación con el Centro de Salud Yugoslavia especialmente desde el área de salud mental, con el apoyo de la dirección de la institución educativa, que facilitó el uso del auditorio escolar. Las sesiones se realizaron de manera presencial, en horarios previos a la finalización de la jornada académica, en coordinación con el cronograma de clases. Asimismo, el programa fue ejecutado por el investigador principal, psicólogo del Centro de Salud Yugoslavia, en conjunto con un médico psiquiatra del mismo establecimiento.

El programa "Mentes en Equilibrio" estuvo compuesto por siete sesiones grupales de carácter teórico-práctico, con una duración promedio de 40 a 45 min cada una, desarrolladas semanalmente, siendo un total de 5 horas y 30 minutos. Los contenidos abordan la concepción de la salud mental, el reconocimiento y regulación emocional, la comprensión del estrés y la ansiedad, las señales de alerta de depresión, fortalecimiento de la

autoestima, las habilidades sociales, los factores de riesgo y protección, y las estrategias de búsqueda de ayuda. Las sesiones se desarrollaron mediante metodologías participativas, incluyendo dinámicas grupales, estudios de casos y ejercicios de reflexión guiada, incorporando además la estrategia denominada “vigilante de Bienestar”, orientada a facilitar la orientación entre pares hacia recursos de apoyo.

Para la medición se utilizó la Escala de Alfabetización en Salud Mental (MHLS). Para ello, en la presente investigación se realizó una prueba piloto de 35 estudiantes de una sección distinta a la muestra de estudio, obteniendo un coeficiente de consistencia interna (alfa de Cronbach) de 0,819. La escala presenta evidencia de validez de constructo, al medir un factor subyacente, así como validez convergente, al correlacionarse positivamente con la intención de búsqueda de ayuda (GHSQ), y validez discriminante, al no presentar asociación significativa con el malestar psicológico (K10). En estudios previos, la MHLS ha demostrado una consistencia interna de 0,873 y una confiabilidad test-retest de 0,797 en un intervalo de dos semanas.

En cuanto al procedimiento, se gestionaron los permisos administrativos correspondiente y se obtuvo el consentimiento informado de los padres y el asentimiento de los estudiantes participantes. La MHLS fue aplicada con medición inicial; posteriormente se desarrollaron las siete sesiones del programa y al concluir, se administró nuevamente la misma escala para comparar resultados. Los datos fueron codificados en Microsoft Excel (v.2019) y posteriormente analizados en SPSS (V.25). Se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, al no cumplirse el supuesto de normalidad, se utilizó la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon para comparar las puntuaciones pre y post intervención, considerando un nivel de significancia de $p < 0,05$.

El estudio respetó los principios de confidencialidad, autonomía y no maleficencia. Los participantes fueron identificados mediante códigos anónimos y se les informó sobre su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1

Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon

	Postest - Pretest
Z	-3,630 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,000

Al aplicar la prueba de rangos con signo de Wilcoxon se identificó una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones obtenidas en el pretest y el postest ($Z = -3,63$, $p < 0,001$). El nivel de significancia de 0,000, menor que 0,05, confirma que la mejora observada en los estudiantes no se atribuye al azar, lo que evidencia mejoras asociadas al programa en la alfabetización en salud mental.

Tabla 2

Comparación por dimensiones

Pre y Post test						
	Reconocimiento de trastornos	Conocimiento de factores de riesgo y causas	Conocimiento de autotratamiento	Conocimiento de ayuda profesional disponible	Confianza y acceso a la información	Actitudes que promueven el reconocimiento y la búsqueda de ayuda adecuada
Z	-3,417 ^b	-3,446 ^b	-3,256 ^b	-2,831 ^b	-1,880 ^b	-3,521 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	0,001	0,001	0,001	0,005	0,060	0,000

El análisis de las dimensiones de la escala evidenció que el programa tuvo un impacto positivo y estadísticamente significativo en la mayoría de los componentes evaluados. Se observaron mejoras notorias en la capacidad para reconocer trastornos específicos ($p = 0,001$), en el conocimiento de los factores de riesgo y sus causas ($p = 0,001$), en el conocimiento de auto tratamientos ($p = 0,001$) y en el conocimiento sobre la ayuda profesional disponible ($p = 0,005$). Asimismo, las actitudes que promueven el reconocimiento y la búsqueda de ayuda adecuada reflejaron un incremento altamente significativo ($p < 0,001$). No obstante, la única dimensión que mostró cambios significativos fue la búsqueda de información ($p = 0,060$).

4. DISCUSIÓN

El análisis de los resultados permitió valorar el efecto de la aplicación del programa “Mentes en Equilibrio” sobre alfabetización en salud mental en estudiantes de una institución educativa pública de Nuevo Chimbote, con el propósito de contrastar la hipótesis de que dicha intervención incrementa los niveles de conocimiento, las actitudes y las conductas de búsqueda de ayuda. Dado que no se cumplió el supuesto de normalidad en una de las mediciones, se empleó la prueba no paramétrica de rangos con signos de Wilcoxon para comparar las puntuaciones pre y postest.

El análisis estadístico evidenció diferencias estadísticamente significativas entre ambas mediciones ($Z = -3,630$, $p < 0,001$), lo que indica que las puntuaciones posteriores a la intervención fueron superiores a las iniciales. Estos resultados demostraron que la mejora observada en las puntuaciones no fue producto del azar, sino del impacto directo del programa “Mentes en Equilibrio”. Este comportamiento guarda correspondencia con investigaciones desarrolladas con contextos escolares, donde las intervenciones educativas orientadas a la alfabetización en salud mental han generado mejoras significativas en conocimiento y comprensión de los trastornos psicológicos en escuelas (Svagej & Babić, 2023).

Al analizar los resultados por dimensiones, se identificó que en la de reconocimiento de trastornos los datos reflejaron un efecto positivo y estadísticamente significativo ($Z = -3,417$, $p = 0,001$), lo que permitió confirmar la hipótesis específica. Este hallazgo sugiere que la intervención fortaleció la capacidad de los estudiantes para identificar manifestaciones asociadas a problemas mentales; siendo esto un enfoque de la alfabetización en salud mental, la identificación temprana de signos y síntomas constituye un componente fundamental, ya que posibilita que los adolescentes reconozcan situaciones de riesgo en sí mismo o en sus pares y fortalece la búsqueda de ayuda (Jorm et al., 1997).

Respecto a la dimensión de conocimiento de factores de riesgo y causas, los resultados también mostraron un efecto positivo y estadísticamente significativo ($Z = -3,446$, $p = 0,001$), lo que condujo a aceptar la hipótesis planteada. Este resultado indica que los estudiantes lograron comprender con mayor claridad los elementos que influyen en el desarrollo de los problemas de salud mental, tales como factores personales, familiares y sociales. El conocimiento adecuado de los factores de riesgo permite que los adolescentes interpreten los problemas desde una perspectiva menos estigmatizante y más preventivas, evitando atribuciones simplistas o culpabilización desde su origen (Patel et al., 2023).

En lo que respecta a la comprensión de las prácticas de autotratamiento, los resultados también mostraron un efecto favorable y estadísticamente significativo ($Z = -3,256$, $p = 0,001$); este hallazgo se alinea con otras investigaciones que subrayan la importancia de estrategias de autocuidado, como la adecuada higiene, el sueño y la actividad física, para la disminución de síntomas leves y el fortalecimiento de la percepción de control personal. La mejora observada podría vincularse con el hecho de que el programa brindó herramientas prácticas que favorecen el empoderamiento estudiantil en la gestión de su propio bienestar, elemento considerado nuclear dentro de la alfabetización en salud mental (Rickwood et al, 2022).

De manera semejante, el conocimiento acerca de la ayuda profesional disponible evidenció un incremento significativo ($Z = -2,831$, $P = 0,005$), respaldando los hallazgos reportados en la literatura que destacan la necesidad de educar sobre los servicios de apoyo existentes; esta variación adquiere especial relevancia, en tanto el conocimiento de los recursos profesionales constituye un predictor consistente de la intención de búsqueda de ayuda formal, al facilitar que los adolescentes reconozcan que servicios están disponibles y cuán pertinentes pueden resultar frente a sus necesidades (Goodfellow et al, 2022).

No obstante, en la variable referida a la confianza y acceso a la información los resultados no evidenciaron diferencias significativas ($Z = -1,880$, $p = 0,060$), tal discrepancia frente a la tendencia general podría explicarse por la complejidad inherente a garantizar el acceso a información confiable en salud mental, aspectos que trasciende la mera provisión de contenidos. A ellos se suma que una proporción considerable de adolescentes priorizan el consumo de contenidos recreativos en redes sociales, reduciendo así su exposición a información rigurosa sobre salud mental (Yeo et al., 2024).

Finalmente, la dimensión asociada a las actitudes que favorecen el conocimiento y la búsqueda de ayuda adecuada mostró un efecto altamente significativo ($Z = -3,521$, $p = 0,001$); este resultado sugiere que la intervención no se limitó al fortalecimiento del conocimiento conceptual, sino que también contribuye a la disminución del estigma a la progresiva normalización de búsqueda de apoyo psicológico. Hallazgos similares han sido documentados en estudios educativos aplicados a poblaciones escolares, donde el incremento de conocimiento se relaciona con una mayor disposición para solicitar ayuda y adoptar conductas de autocuidado (Svagej & Babic, 2023; McPhail et al., 2024).

Pese a los resultados favorables, se reconocen determinadas limitaciones que deben ser consideradas en futuras investigaciones; entre ellas, destaca el tamaño reducido de la muestra, lo que restringe la posibilidad de generar los hallazgos a poblaciones más amplias. Del mismo modo, no se controlaron variables externas, como el apoyo familiar, la exposición a información en medios digitales o experiencias personales, que pidieron incidir en el proceso vivido por estudiantes. con todo, el estudio presenta fortalezas relevantes: aborda una problemática de alta pertinencia en ámbitos escolares, aporta evidencia contextualizada sobre alfabetización en salud mental y se sustenta en un marco teórico consistente que responde con necesidades contratas de la comunidad educativa; en conjunto, los resultados permiten visibilizar el potencial “Mentes en Equilibrio” como una propuesta replicable en otras instituciones educativas, consolidándose como una estrategia viable para la promoción de la salud mental y el fortalecimiento del bienestar emocional en adolescentes.

5. CONCLUSIÓN

Los resultados evidenciaron que la implementación del programa de alfabetización en salud mental se asoció con un incremento estadísticamente significativo en los niveles generales de alfabetización de los estudiantes evaluados ($p < 0,05$), lo que indica que la intervención contribuyó a fortalecer conocimientos y actitudes vinculadas a la salud mental en el entorno escolar. Este hallazgo reafirma la relevancia de las estrategias psicoeducativas como herramientas preventivas en contextos educativos públicos.

Las mejoras se observaron principalmente en el reconocimiento de trastornos, el reconocimiento de factores de riesgo, las alternativas de ayuda profesional y las actitudes favorables hacia la búsqueda de apoyo. No obstante, la dimensión relacionada con la confianza en el acceso a la información mostró cambios significativos, lo que sugiere que la disponibilidad y el uso de fuentes confiables responde también a factores que exceden el alcance de una intervención breve.

En perspectiva, los hallazgos respaldan la viabilidad de incorporar programas estructurados de alfabetización en salud mental dentro de las instituciones educativas como estrategias de promoción del bienestar adolescente. Se recomienda, sin embargo, ampliar futuras investigaciones mediante diseños comparativos y muestras más extensas que permitan fortalecer la evidencia y mejorar la generación de los resultados.

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran que el presente proyecto no representa ningún conflicto de intereses.

Rol de los autores / Authors Roles:

Verónica Enríquez: Conceptualización, análisis formal, investigación, escritura–borrador original, escritura–revisión y edición, visualización, supervisión, administración del proyecto.

Branco Moncada: Conceptualización, análisis formal, investigación, escritura–borrador original, escritura, revisión y edición, recursos, visualización.

Aspectos éticos/legales:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos, ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Los autores declaran que no recibieron financiamiento específico de agencias públicas, privadas ni de organizaciones sin fines de lucro para la realización de esta investigación.

REFERENCIAS

- Ambe-Cohen, R., Bernal-Serrano, D., Biermann, O., Ribhi Shavar, Y. R., & Aranda-Remon, Z. (2025). Political priority of adolescent mental health in Mexico: An exploratory mixed-methods study. *Public Health*, 249, 105985. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.105985>
- Dirección Regional de Salud de Áncash (2025). Control y prevención en salud mental. *Dirección Regional de Salud Áncash*. https://diresancash.gob.pe/dei_beta2/
- Goodfellow, C., Macintyre, A., Knifton, L., & Sosu, E. (2022). Associations between dimensions of mental health literacy and adolescent help-seeking intentions. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(3), 385–392. <https://doi.org/10.1111/camh.12608>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). “Mental health literacy”: A survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the

- effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Jorm, A. F. (2019). The concept of mental health literacy. En O. Okan, U. Bauer, D. Levin-Zamir, P. Pinheiro, & K. Sørensen (Eds.), *Sorensen. International Handbook of Health Literacy* (pp. 53-66). Policy Press. <https://doi.org/10.51952/9781447344520.ch004>
- Martínez, V., Espinosa-Duque, D., Jiménez-Molina, Á., Rojas, G., Vöhringer, P. A., Fernández-Arcila, M., Luttges, C., Irrarrázaval, M., Bauer, S., & Moessner, M. (2021). Feasibility and acceptability of "Cuida tu Ánimo" (Take Care of your Mood): an internet-based program for prevention and early intervention of adolescent depression in Chile and Colombia. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9628. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189628>
- McPhail, L., Thornicroft, G., & Gronholm, P. (2024). Help-seeking processes related to targeted school-based mental health services: systematic review. *BMC Public Health*, 24(1217). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18021-9>
- O'Connor, M., & Casey, L. (2015) The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1–2), 511-516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>
- Odega, A. S., Ugwuanyi, J., Dieba, R., Fasoro, O. S., Adepeko, O. M., Ofuase-Lasekan, I. H., & Okobi, O. E. (2025). Sociodemographic patterns in mood and anxiety disorders among youth and young adults in Canada: An analysis of the 2015–2021 surveillance data. *Cureus Journal of Medical Science*, 17(9), e92238. <https://doi.org/10.7759/cureus.92238>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2025, 22 de diciembre). *Alfabetización en materia de salud*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., Eaton, J., Herrman, H., Herzallah, M. M., Huang, Y., Jordans, M. J. D., Kleinman, A., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Niaz, U., ... Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Rickwood, D., Raphael, B., & Pilgrim, D. (2011). Promoting youth mental health through early intervention. *Advances in Mental Health*, 10(1), 3–5. <https://doi.org/10.1080/18374905.2011.11001029>
- Serrano Ccopa, A. C. (2024). Desafíos geográficos y culturales en la salud mental adolescente en el Perú: Un llamado a la acción integral. *The Lancet Regional Health – Americas*, 31, 100702. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100702>
- Svagelj Rospigliosi, A. A., & Babic Medina, M. (2023). *Mejorando la alfabetización sanitaria en escolares de nivel secundaria mediante una intervención educativa en un colegio de Lima, Perú* [Tesis de bachiller, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/667401>
- Virtuoso, J., Ribeiro, J. F., Santos Silva, I., Oviedo, N., González, I., Santos, S., Fernandes, P., & Oliveira, R. S. (2024). Alfabetización en salud mental: conocimientos y creencias de una población adolescente. *Revista pediatría atención primaria*, 24(94), e195–e200. <https://cutt.ly/rtm7UHh2>

- Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., & Shorey, S. (2024). The Effects of Universal Educational Interventions in Improving Mental Health Literacy, Depression, and Anxiety Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(1), e13494. <https://doi.org/10.1111/inm.13494>
- Yang, X., Hu, J., Zhang, B., Ding, H., Hu, D., & Li, H. (2024). The relationship between mental health literacy and professional psychological help-seeking behavior among Chinese college students: Mediating roles of perceived social support and psychological help-seeking stigma. *Frontiers in Psychology*, 15, 1356435. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356435>
- Yeo, G. H., Reich, S. M., Liaw, N. A., & Chia, E. Y. M. (2024). The effect of digital mental health literacy interventions on adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e51268. <https://doi.org/10.2196/51268>

