



## Alfabetización en salud mental: retos y oportunidades para transformar el conocimiento en acción

Mental health literacy: Challenges and opportunities to transform knowledge into action

Edwin Gustavo Estrada-Araoz<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0003-4159-934X>

<sup>1</sup>Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Puerto Maldonado, Perú.

\*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: [gestrada@unamad.edu.pe](mailto:gestrada@unamad.edu.pe)

Estimado editor;

En las últimas décadas, la salud mental ha ganado visibilidad y reconocimiento mundial ante el aumento sostenido de trastornos mentales comunes, entre ellos la depresión y la ansiedad, hoy reconocidos como principales causas de discapacidad.<sup>(1)</sup> Esta situación también se refleja en el ámbito universitario, donde la presión académica y las altas exigencias formativas afectan el bienestar psicológico de los futuros profesionales de la salud. En el reciente estudio de *Pilco-Guadalupe GA y otros*<sup>(2)</sup> se reportó una relación directamente proporcional entre el estrés académico y el bienestar psicológico, lo que subraya la necesidad de estrategias preventivas y educativas, que fortalezcan los recursos personales y sociales para afrontar el estrés. En este marco, la alfabetización en salud mental (ASM) surge como una estrategia psicoeducativa para traducir el conocimiento en prácticas de cuidado, apoyo mutuo y bienestar dentro de la comunidad universitaria.

La ASM se entiende como el conjunto de conocimientos, actitudes y habilidades que permiten reconocer problemas de salud mental, buscar ayuda adecuada, brindar apoyo a otros y adoptar conductas de autocuidado informadas.<sup>(3)</sup> Aunque en sus inicios se centraba en medir el nivel de conocimiento que una persona tenía sobre los trastornos, en la última década el énfasis se ha desplazado hacia la aplicación



práctica: no basta con saber, es necesario poder actuar en situaciones reales. Este cambio de paradigma, que transita del “saber” al “hacer”, constituye una pieza clave para cerrar las brechas de atención y promover el bienestar psicológico en diversos contextos.<sup>(4)</sup>

En el ámbito universitario, la ASM cumple un rol importante, al fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes y reducir el impacto del estrés académico. Incorporar contenidos sobre reconocimiento de síntomas, manejo del malestar y búsqueda de ayuda temprana favorece el bienestar psicológico y la adaptación a las exigencias académicas. Además, promueve actitudes más abiertas hacia la salud mental y refuerza el apoyo entre pares. Las universidades, por su función formativa, son espacios idóneos para desarrollar estas iniciativas e integrar a docentes y tutores, como agentes de apoyo y detección temprana.<sup>(5)</sup>

No puede pasarse por alto que la ASM se vincula estrechamente con la conducta de búsqueda de ayuda. Estudios recientes señalan que las personas con mayor alfabetización muestran mayor disposición a consultar servicios profesionales, en parte porque el conocimiento reduce el estigma y fortalece la percepción de apoyo social.<sup>(6)</sup> Así, la ASM actúa como un mediador entre las actitudes hacia la salud mental y la decisión real de buscar atención, convirtiéndose en un facilitador de acciones protectoras que mejoran los resultados psicosociales.<sup>(7)</sup>

La dimensión digital adquirió relevancia tras la pandemia de la COVID-19, que incrementó la búsqueda de información sobre salud en línea. Esto evidenció la necesidad de competencias para identificar fuentes confiables y usar adecuadamente los recursos digitales. En universitarios, mayores niveles de alfabetización digital en salud mental se asocian con mejor percepción del bienestar, lo que justifica su inclusión en la formación académica.<sup>(8)</sup> Asimismo, revisiones sistemáticas han mostrado que las intervenciones digitales bien diseñadas mejoran tanto el conocimiento como las habilidades de apoyo, especialmente cuando incluyen componentes interactivos y práctica guiada.<sup>(9)</sup>

La evidencia muestra que los programas más efectivos combinan varios componentes, como la adecuación de contenidos al nivel de formación, el entrenamiento en reconocimiento de síntomas, la definición de rutas de derivación, el apoyo entre pares, la alfabetización digital y la evaluación con instrumentos validados.<sup>(10,11)</sup> Estos elementos, aplicados de manera integrada, pueden fortalecer, tanto el conocimiento teórico como las habilidades prácticas necesarias para actuar ante situaciones de malestar



psicológico. También favorecen una cultura universitaria más sensible y comprometida con la promoción del bienestar mental y la detección temprana de dificultades.

En consecuencia, se recomienda integrar la ASM de forma sistemática en los currículos universitarios, acompañada de la formación docente para reconocer y derivar casos de riesgo. Asimismo, es pertinente incorporar módulos de alfabetización digital que promuevan la evaluación crítica de la información y la prevención de riesgos en línea. Estas acciones deben articularse con redes comunitarias, servicios de salud y sustentarse en una investigación regional que considere la diversidad cultural latinoamericana.

En conclusión, el artículo que motiva esta carta al editor evidencia la relación entre estrés académico y bienestar psicológico, y abre la oportunidad de integrar la ASM como herramienta formativa y preventiva en los programas de ciencias de la salud. Entender la ASM como una estrategia orientada a la acción supone brindar a estudiantes y docentes recursos para reconocer a tiempo los problemas, facilitar la búsqueda de ayuda y ofrecer acompañamiento libre de estigmas. Incorporarla en los sistemas educativos y comunitarios, con enfoque digital y articulación con los servicios locales, representa una medida costo-efectiva para reducir brechas de atención y fortalecer el bienestar colectivo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. World mental health today: latest data [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2025. [acceso: 28/10/2025]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240113817>
2. Pilco-Guadalupe GA, Sarmiento-Benavides AS. Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Rev Cub Med Mil [Internet]. 2025 [acceso: 25/10/2025]; 54(2):e63686. Disponible en: <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/63686>
3. Jorm AF, Korten AE, Jacomb PA, Christensen H, Rodgers B, Pollitt P. “Mental health literacy”: A survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment [Internet]. Med J Aust. 1997; 166(4):182-6. DOI: [10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x](https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x)
4. Sampaio F, Gonçalves P, Sequeira C. Mental health literacy: It is now time to put knowledge into practice [Internet]. Int J Environ Res Public Health. 2022; 19(12):7030. DOI: [10.3390/ijerph19127030](https://doi.org/10.3390/ijerph19127030)



5. Koutra K, Pantelaiou V, Mavroeides G. Breaking barriers: unraveling the connection between mental health literacy, attitudes towards mental illness, and self-stigma of psychological help-seeking in university students [Internet]. *Psychol Int.* 2024; 6(2):590-602. DOI: [10.3390/psycholint6020035](https://doi.org/10.3390/psycholint6020035)
6. Bu D, Zhang C-Q, Liang W, Han Z, Yi N, Su N, et al. Mental health literacy and help-seeking intention among Chinese elite athletes: the mediating roles of stigma and social support [Internet]. *Front Psychol.* 2024; 15:1332343. DOI: [10.3389/fpsyg.2024.1332343](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332343)
7. Yang X, Hu J, Zhang B, Ding H, Hu D, Li H. 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 [Internet]. *Front Psychol.* 2024; 15:1356435. DOI: [10.3389/fpsyg.2024.1356435](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356435)
8. Ning L, Zheng Z, Liu M, Gao S, Yang X, Bi J, et al. Profiles of digital health literacy among university students and its association with mental health during the COVID-19 pandemic: a latent profile analysis [Internet]. *Digit Health.* 2024; 10:20552076231224596. DOI: [10.1177/20552076231224596](https://doi.org/10.1177/20552076231224596)
9. Frețian AM, Graf P, Kirchhoff S, Glinphratum G, Bollweg TM, Sauzet O, et al. The long-term effectiveness of interventions addressing mental health literacy and stigma of mental illness in children and adolescents: systematic review and meta-analysis [Internet]. *Int J Public Health.* 2021; 66:1604072. DOI: [10.3389/ijph.2021.1604072](https://doi.org/10.3389/ijph.2021.1604072)
10. Imran N, Rahman A, Chaudhry N, Asif A. Effectiveness of a school-based mental health intervention for school teachers in urban Pakistan: a randomized controlled trial [Internet]. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health.* 2022; 16(1):33. DOI: [10.1186/s13034-022-00470-1](https://doi.org/10.1186/s13034-022-00470-1)
11. Suwanwong C, Jansem A, Intarakamhang U, Prasittichok P, Tuntivivat S, Chuenphittayavut K, et al. Modifiable predictors of mental health literacy in the educational context: a systematic review and meta-analysis [Internet]. *BMC Psychol.* 2024; 12(1):378. DOI: [10.1186/s40359-024-01878-4](https://doi.org/10.1186/s40359-024-01878-4)

## Conflictos de interés

El autor declara no tener conflicto de interés.



## Información financiera

Ninguno.

## Disponibilidad de datos

No hay datos asociados con este artículo.

Recibido: 19/11/2025

Aprobado: 03/01/2026