

---

# RELEVANCIA DE LA ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL PARA ADOLESCENTES EN TIEMPOS DEL COVID-19

*Relevance of mental health literacy for adolescents in COVID-19 times*

*Relevância da alfabetização em saúde mental para adolescentes na época de covid-19*

---

RECIBIDO: 26 octubre 2020

ACEPTADO: 17 diciembre 2020

Cecilia Olivari<sup>a,b</sup>

Rocío Casañas<sup>c</sup>

**a.** Departamento de Psicología, Universidad Católica del Maule, Talca, Chile. **b.** Centro de Investigación en Neuropsicología y Neurociencias cognitivas, Universidad Católica del Maule, Talca, Chile. **c.** Departamento de investigación, Asociación Centre Higiene Mental Les Corts, Grup CHM Salut Mental, Barcelona, España.

**Palabras Clave:** Alfabetización en salud Mental, salud mental, adolescentes, Covid-19.

**Keywords:** Mental Health Literacy, Mental Health, adolescents, Covid-19.

**Palavras-chave:** Alfabetização em saúde mental, Saúde mental, Adolescentes, Covid-19.

## RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo relevar y reflexionar sobre el aporte que puede hacer la alfabetización en salud mental como estrategia de promoción de la salud en el contexto de la pandemia del Covid-19 en la población adolescente. Se describe el concepto de alfabetización en salud mental, los beneficios que ésta tiene para los adolescentes, así como el desarrollo de intervenciones para promover la alfabetización en salud mental. Por último, se describen iniciativas identificadas durante la pandemia que incorporan algunas acciones de alfabetización en salud mental para este grupo y se analiza la relevancia de contar con este tipo de iniciativas durante la contingencia sanitaria.

## ABSTRACT

This article aims to highlight and reflect on the report that mental health literacy can do as a health promotion strategy in the context of the Covid-19 pandemic in the adolescent population. The concept of mental health literacy, the benefits it has for adolescents and the development of complications to promote mental health literacy are described. Lastly, there are initiatives identified during the pandemic that incorporate mental

**Correspondencia:** Cecilia Olivari, e-mail: [colivari@ucm.cl](mailto:colivari@ucm.cl) Dirección para correspondencia: Avenida San Miguel 3605, Talca, Chile. Teléfono: +56-712203398

health literacy actions for this group and the relevance of having mental health literacy initiatives during the health contingency is analyzed.

### RESUMO

O presente artigo tem o objetivo de dar relevância e apresentar reflexões sobre o aporte que a alfabetização em saúde mental pode fazer como estratégia de promoção da saúde no contexto da pandemia do Covid-19 na população adolescente. Descreve-se o conceito de alfabetização em saúde mental, os benefícios que ela proporciona aos adolescentes, bem como o desenvolvimento de intervenções para promover a alfabetização em saúde mental. Por último, são descritas iniciativas identificadas durante a pandemia que incorporam algumas ações de alfabetização em saúde mental para este grupo e se analisa a relevância de contar com este tipo de iniciativas durante a contingência sanitária.

## Introducción

El tiempo de una pandemia como la del COVID -19 es una situación de emergencia para las comunidades y personas. Como medidas tomadas por los gobiernos frente a esta situación, se ha solicitado a la población realizar distanciamiento físico, cuarentena en su hogar, prohibición de viajes, cierre de universidades y escuelas de manera presencial. Esto último, ha impactado directamente en los adolescentes y jóvenes quienes se han visto sin poder realizar contacto social directo con sus pares, debiendo en un buen porcentaje seguir clases a distancia cuando era posible. Al mismo tiempo que se han visto privados de la obtención de ese estímulo social que es tan saludable para su bienestar mental, como es la convivencia con sus amigos/as en el ámbito universitario y educativo.

Frente a situaciones críticas como esta, cada persona está en riesgo de desarrollar malestar psicológico y síntomas de problemas de salud mental (Ravi, 2020; Stankovska et al., 2020), lo que también ha sido identificado en población adolescente. Un reciente estudio realizado en China durante el brote del COVID-19 con adolescentes de secundaria reportó una prevalencia de 43,7% para síntomas depresivos, 37,4%, para síntomas de ansiedad y para sintomatología mixta de un 31,4% (Zhou et al., 2020). Otra investigación con una muestra que incluyó adolescentes y adultos jóvenes, también en

China, informó que aproximadamente un 40% de los participantes presentaba problemas psicológicos y un 14,4% presentaba síntomas de estrés post-traumático (Liang et al., 2020). Ante esto, puede ser esperable que surja la necesidad de recibir ayuda profesional, no obstante la investigación previa, indica que los adolescentes tienden a no buscar ayuda cuando están frente a problemas de salud mental, dado entre otros factores a que son un grupo que tiende a presentar bajos niveles de alfabetización en salud mental lo que contribuye a no reconocer síntomas de un problema de salud mental, ni acceder a tratamiento oportuno, agravando las consecuencias para su salud mental (Aguirre Velasco et al., 2020).

El objetivo del presente artículo es relevar y reflexionar sobre el aporte que puede tener la alfabetización en salud mental para población adolescente en tiempos de la pandemia.

### ¿Qué es la alfabetización en salud mental?

El concepto de alfabetización en salud mental surge del ámbito de la alfabetización en salud (Wei et al., 2015). La alfabetización en salud se refiere, en términos generales, a la capacidad de las personas para "acceder, comprender y utilizar la información en formas que promueven y mantienen la buena salud" (Ottawa et al., n.d.).

La Organización Mundial de la Salud (2013) ha señalado a la alfabetización en salud como un determinante de la salud, un capital de salud y un elemento de empoderamiento y de promoción de la salud (World Health Organization, 2013). Asimismo, la alfabetización en salud ha sido identificada como un factor clave para disminuir la desigualdad en salud y contribuir en general a la salud y el bienestar de las personas (Watson, 2011).

La alfabetización en salud mental fue definida originalmente por Jorm en 1997 como "conocimiento y creencias sobre los trastornos mentales que contribuyen a su reconocimiento, manejo o prevención" (Jorm et al., 1997). Ésta incluye la habilidad para reconocer trastornos específicos o diferentes tipos de malestar psicológico, el conocimiento y creencias sobre causas y factores de riesgo, conocimientos y creencias sobre los profesionales a los que pueden dirigirse, actitudes que favorezcan una apropiada búsqueda de ayuda y el conocimiento de cómo buscar información sobre salud mental (Jorm, 2012).

Recientemente, el concepto de alfabetización en salud mental ha sido definido incorporando los siguientes componentes: comprensión sobre cómo obtener y mantener una salud mental positiva, comprender los

trastornos de salud mental y sus tratamientos, disminución del estigma respecto a trastornos mentales y mejorar la eficacia de la búsqueda de ayuda. En esto último, debe lograr saber cuándo y dónde buscar ayuda, desarrollar competencias para mejorar el acceso a salud mental y desarrollar capacidades de autogestión (Kutcher et al., 2016).

### **Adolescentes y alfabetización en salud mental**

Una de las barreras relevantes que contribuye a no buscar ayuda profesional por un problema de salud mental por parte de los jóvenes, es poseer una baja alfabetización en salud mental (Gulliver et al., 2012; Ranahan, 2010; Wilson et al., 2011). En una revisión sistemática reciente, sobre los factores que influyen en no buscar ayuda, se determinó que la mayoría de las investigaciones (96%) reportaron barreras relacionadas a la falta de conocimientos en salud mental. (Radez et al., 2020)

Una baja alfabetización en salud mental por parte de los jóvenes puede tener como consecuencias una disminución de la habilidad de los adolescentes y sus padres para obtener información de salud mental confiable, e impactar negativamente sobre la habilidad para buscar tratamiento temprano en el sistema de salud y salud mental (Ranahan, 2010). Asimismo, hay evidencia de que el poseer una baja alfabetización en salud mental en los adolescentes se encuentra asociado significativamente a niveles leves y moderados de depresión (Aguirre Velasco et al., 2020), y se ha reportado que bajos niveles de alfabetización en salud mental están relacionados con altas tasas de suicidio y menor estado de salud en adolescentes (McNamara, 2013)

La alfabetización en salud mental es considerada hoy un componente esencial para la prevención, promoción, detección e intervención temprana en la población infanto-juvenil (Mcluckie et al., 2014).

### **¿Puede mejorarse la alfabetización en salud mental en los adolescentes?**

La revisión de la literatura científica permite identificar distintas investigaciones que han tenido como propósito mejorar la alfabetización en salud mental de los adolescentes, reportando la implementación de programas de promoción de la alfabetización en salud mental, habitualmente desarrollado en contextos escolares (Campos et al., 2014; Casañas et al., 2018; Chisholm et al., 2016; Naylor et al., 2009; Perry et al., 2014; Skre et al., 2013). En su mayoría, estos programas, son de prevención universal, y en general, como resultado

han obtenido el aumentar el nivel de conocimientos en salud mental, reducir el estigma y estereotipos hacia los problemas de salud mental (Campos et al., 2014; Chisholm et al., 2016; Perry et al., 2014), y han favorecido las actitudes hacia la búsqueda de ayuda profesional en los jóvenes (Campos et al., 2014; Casañas et al., 2018; Skre et al., 2013).

Otros han mostrado como resultado que los adolescentes presentan mayor empatía hacia problemas de salud mental, mayor conducta pro-social y utilizan términos menos negativos para referirse a los problemas de salud mental (Naylor et al., 2009) y logran aumentar estrategias de autoayuda (Campos et al., 2014).

Por otra parte, los padres y las madres, junto a los pares son reconocidos por gran parte de los y las adolescentes como las primeras fuentes de ayuda a quienes se dirigirían en caso de presentar un problema de salud mental (D'Avanzo, 2012; Olivari & Mellado, 2019). Se ha considerado, un factor relevante la alfabetización en salud mental de los padres y madres, para una detección de síntomas y temprano tratamiento de los problemas de salud mental de los jóvenes (Jorm, 2012). Algunos estudios se han enfocado a desarrollar intervenciones para aumentar la alfabetización en salud mental de los padres y madres (Gilbo et al., 2015; Hurley et al., 2018). Un ejemplo es el desarrollado por Hurley (Hurley et al., 2018), quien desarrolló una intervención piloto con padres y madres de adolescentes, reclutados en el contexto comunitario de clubes deportivos. Luego de una intervención de 3 sesiones, se obtuvo un aumento en conocimientos sobre depresión, ansiedad y de alternativas para buscar ayuda para sus hijos e hijas.

En una revisión sistemática reciente sobre los programas de alfabetización en salud mental desarrollados en las escuelas y la comunidad, que consideró en su mayoría programas con diseño de ensayos controlados aleatorizados, se concluyó que si bien la mayoría de los estudios incluidos reportaron que los programas de alfabetización en salud mental desarrollados mejoran el conocimiento, las actitudes y el comportamiento de búsqueda de ayuda, no obstante todos los estudios utilizaron la autoevaluación para medir los resultados de alfabetización en salud mental por lo que es necesario desarrollar más investigación que incluyan medidas más objetivas para evaluar estos programas (Seedaket et al., 2020).

Al respecto, otra revisión sobre la efectividad de programas de promoción en salud mental en las escuelas, concluye que las intervenciones sólo fueron efectivas si se implementan de manera completa y precisa, las cuales pueden ser ineficaces si no se implementa de manera

clara, cuidando la fidelidad e intensidad del programa (Weare & Nind, 2011). Este último punto debe considerarse, ya que, pese a la heterogeneidad de las intervenciones, un aspecto clave cuando se trata de alfabetizar en salud mental es que debe ser una intervención estructurada e implementada paso a paso.

Dentro de este mismo ámbito se han venido desarrollado recursos y programas por plataformas web para contribuir a la alfabetización en salud mental (Edwards-hart & Chester, 2010), y en algunos casos brindar educación en salud mental y apoyo a los adolescentes mediante consejería online (Prescott et al., 2019).

Adolescentes, pandemia y alfabetización en salud mental.

Como se ha señalado, entre los riesgos que se han identificado durante la contingencia sanitaria del COVID-19, se tiene la medida de distanciamiento físico, la mayor presión sobre las familias y el menor acceso a distintos servicios de apoyo. Como potenciales consecuencias de la situación sanitaria y las medidas tomadas se tienen: el aumento de niveles de ansiedad, presencia de malestar psicológico y estrés, aislamiento social, interrupción de empleo y estudios, e interrupción de rutinas diarias (Stankovska et al., 2020). Frente a este contexto, se espera que la mayoría de las personas podrá manejar la situación con apoyo de sus personas cercanas, amigos/as o familiares, pero otros necesitarán de apoyo adicional para afrontar la nueva condición dada por la emergencia.

Particularmente, en el caso de los y las adolescentes, el que no asista presencialmente a los establecimientos educacionales, limita su acceso a apoyo u orientación brindado en el mismo establecimiento, o gestionado por este. Ante esto, el contar con conocimientos de salud mental, puede contribuir a afrontar de manera más adaptativa esta contingencia.

Este tiempo de pandemia, considerando el distanciamiento físico y los recursos limitados ha llevado a la necesidad de proveer servicios de salud y salud mental a adolescentes en la modalidad a distancia (Barney et al., 2020; Cui et al., 2020; Liu et al., 2020). Se han llevado a cabo prestaciones tanto directas con los resguardos necesarios, y se ha visto necesario el desarrollo de prestaciones online tanto para atenciones psicológicas y médicas en salud mental (Barney et al., 2020) como de orientación y educación en temas de salud mental dentro de la pandemia (Liu et al., 2020).

Fuera de la necesaria alfabetización en salud que se ha debido desarrollar para educar a la población en señales y síntomas del COVID-19, se han identificado distintas iniciativas que se han enfocado en entregar conocimiento de temas de salud mental durante la pandemia. A nivel

general, diferentes organizaciones vinculadas a la salud han implementado guías o manuales con recomendaciones para el cuidado y prevención en salud mental en distintos grupos incluyendo la población infanto-juvenil como son la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OMS-OPS, 2020), y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Bender, 2020). Aquí en Chile, el Ministerio de Salud desarrolló la guía "Consideraciones de salud mental y apoyo psicosocial durante covid-19" (Ministerio de Salud., 2020) en donde hay un apartado sobre recomendaciones para cuidadores de adolescentes durante periodo de cuarentena. Los contenidos de las guías aportan conocimiento sobre reacciones psicológicas y emocionales esperables durante la pandemia e información de donde solicitar ayuda. En algunos casos, incluyen recursos más específicos como orientaciones para primera ayuda psicológica.

También, entidades académicas han propuesto sus guías para contribuir a la educación en salud y salud mental, desarrollando sitios web. Ejemplos de esto en nuestro medio son Psiconecta (Pontificia Universidad Católica. Escuela de Psicología., n.d.) que pone a disposición de la comunidad recursos de apoyo a la salud mental en tiempos del COVID incluyendo población adolescente, y Juntos nos cuidamos (Universidad Católica del Maule. Facultad de Ciencias de la Salud., n.d.) que dispone de un chat que permite brindar orientaciones sobre salud mental incluyendo también población infanto-juvenil.

Por último, en el contexto del uso de las redes sociales para la alfabetización en salud mental, se localizó un estudio desde China donde un investigador hace mención a los distintos servicios de salud mental ofrecidos durante la pandemia, y donde el gobierno brindó educación en línea específicamente en temas de salud mental a través de plataforma de redes sociales durante el brote en el mes de Enero, educando sobre síntomas de salud mental en redes bien conocidas como TikTok entre otras (Liu et al., 2020).

### **Discusión: Implicancias de la alfabetización en salud mental en tiempos de Covid-19**

La pandemia de COVID-19 es un desafío para la salud y bienestar de las personas. Si bien el foco principal e imprescindible durante la pandemia ha sido alfabetizar en salud, respecto a los síntomas de la enfermedad, donde acudir frente a esto y cómo prevenir el contagio, el desarrollar iniciativas de alfabetización en salud mental

durante la pandemia se hace beneficioso para la población.

Dado el contexto de urgencia sanitaria, los jóvenes han estado enfrentados a distintos estresores que pueden vincularse a surgimiento de sintomatología emocional (ansiedad, depresión entre otras) (Liang et al., 2020; Zhou et al., 2020), o empeoramiento de trastornos previos (Stankovska et al., 2020). El recibir intervenciones que aumenten sus conocimientos en salud mental, incluyendo conocimiento sobre mantención de una buena salud mental, algunas herramientas de gestión del estrés y emociones, y educación sobre el acceso a profesionales de salud mental puede ser el punto de partida para cuidar de su salud en este ámbito, favoreciendo reconocer los síntomas de un posible trastorno y solicitar ayuda profesional de manera temprana. Esto, podría ser complementado con intervenciones dirigidas a adultos que son referentes para adolescentes como son sus padres y madres, y profesores/as. Esto último, puede ayudar a que sí los y las adolescentes acudan a ellos, estos puedan orientar de manera más efectiva la ayuda que se requiera, o darse cuenta sin que el adolescente lo solicite, de que este presenta algún síntoma de problema en salud mental.

Si bien, no se identificó un estudio específico sobre alfabetización en salud mental en población adolescente y COVID-19, sí fue posible identificar reportes de acciones para aumentar el conocimiento sobre salud mental, y favorecer el acceso de los y las jóvenes a las fuentes de ayuda profesional (Barney et al., 2020; Cui et al., 2020; Liu et al., 2020).

Asimismo, luego de revisar distintas guías y recomendaciones de prevención e intervención desarrolladas en el contexto de la COVID-19 para proteger la salud mental de los y las adolescentes se considera necesario, como lo han sugerido ya otros investigadores (Imran et al., 2020), el que los padres y madres de los/as adolescentes también puedan cuidar de su salud mental, se les oriente en el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas, para poder brindar apoyo efectivo a sus hijos/as en este período.

Es recomendable también, que las iniciativas que tengan como propósito entregar conocimiento en salud mental no se centren sólo en el conocimiento de identificar síntomas de posibles trastornos, sino que también en conocimientos y habilidades para una salud mental positiva, como ha sido propuesto previamente en otros estudios donde se hace énfasis en que los y las adolescentes comprendan como obtener y mantener una buena salud mental (Bjørnsen et al., 2019).

A partir de lo revisado, nos parece fundamental que los profesionales que brinden prestaciones en salud a población adolescente conozcan las ventajas que tiene para el bienestar de los jóvenes el estar alfabetizados en salud mental y asimismo puedan valorar la necesidad de estar ellos mismos alfabetizados en salud mental a fin de poder desarrollar de mejor forma su labor especialmente en un contexto de crisis sanitario como es el covid-19 que acrecentará la presencia de síntomas de trastornos en salud mental. Asimismo, los profesionales que trabajan en contextos de promoción y/o prevención en salud deben también tener presente la importancia de empoderar a las adolescentes para que hagan una búsqueda de ayuda eficaz delante de un problema de salud mental, así como mejorar sus estrategias de auto-ayuda.

El desconocimiento de la importancia de la salud mental dificulta en gran medida que los y las jóvenes cuiden su salud mental y busquen ayuda cuando la requieren. Los y las jóvenes necesitan recibir información y formación pertinente sobre cuestiones de salud mental, disponer de un acceso fácil a espacios de consulta, así como de sentirse escuchados y acompañados en situaciones de necesidad, como ha sido el contexto de la Covid-19. Esta situación de aislamiento y confinamiento ha afectado en la salud física y mental de los jóvenes, pero el estar acompañados por la familia y personas cercanas les ha ayudado afrontar mejor este momento, ya que se han sentido acompañados, apoyados y cuidados (Prime et al., 2020). Para ello es tan importante la alfabetización en salud mental de los y las jóvenes, así como de sus familias y de las personas adultas que trabajan en contacto con los y las jóvenes, con la finalidad de ofrecerles la mejor atención posible para su salud mental

## Conclusión

Es favorable el que existan iniciativas, y recursos disponibles que entregan conocimiento en salud mental, orientación y recomendaciones para afrontar el estrés y otras respuestas psicológicas a la pandemia. No obstante, faltan más instancias, que incorporen el alfabetizar en salud mental de manera dirigida, y sistemática, dentro de lo posible dado el contexto, a fin de fortalecer en los adolescentes sus capacidades de gestión de emociones y conocimientos sobre factores que protegen su salud mental, disminuir el estigma hacia problemas de salud mental, desarrollar la búsqueda de información sobre salud mental y acceso a servicios adecuada. Explorar el desarrollo de sitios y programas en línea en base a evidencias, especializados en alfabetizar en salud mental

a jóvenes y adolescentes puede brindar nuevas posibilidades para complementar el abordaje en salud mental frente al contexto sanitario del COVID-19.

ORCID Autores:

Cecilia Olivari: <https://orcid.org/0000-0001-5632-3886>

Rocío Casañas: <https://orcid.org/0000-0003-2783-8818>

## REFERÊNCIAS

- Abreu, N., Wzykowski, A., Canário, N., Guimarães, P. & Reis, S. P. S. (2016). Aguirre Velasco, A., Cruz, I. S. S., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20(1), 293. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0>
- Barney, A., Buckelew, S., Meshriakova, V., & Raymond-Flesch, M. (2020). The COVID-19 Pandemic and Rapid Implementation of Adolescent and Young Adult Telemedicine: Challenges and Opportunities for Innovation. *Journal of Adolescent Health*, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.05.006>
- Bender, L. (2020). Guidance for COVID-19 Prevention and Control. IASC: Inter-Agency Standing Committee, March, 1–13.
- Bjørnsen, H. N., Espnes, G. A., Eilertsen, M. B., Ringdal, R., & Moksnes, U. K. (2019). The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. 35(2), 107–116. <https://doi.org/10.1177/1059840517732125>
- Campos, L., Dias, P., & Palha, F. (2014). Finding Space to Mental Health 1 - Promoting mental health in adolescents: Pilot study. *Education and Health*, 32(1), 23–29.
- Casañas, R., Arfuch, V.-M., Castellví, P., Gil, J.-J., Torres, M., Pujol, A., Castells, G., Teixidó, M., San-Emeterio, M. T., Sampietro, H. M., Causa, A., Alonso, J., & Lalucat-Jo, L. (2018). "EspaiJove.net"- a school-based intervention programme to promote mental health and eradicate stigma in the adolescent population: study protocol for a cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 18(1), 939. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5855-1>
- Chisholm, K., Patterson, P., Torgerson, C., Turner, E., Jenkinson, D., & Birchwood, M. (2016). Impact of contact on adolescents' mental health literacy and stigma: The schoolspace cluster randomised controlled trial. *BMJ Open*, 6(2), 1–12. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009435>
- Cui, Y., Li, Y., & Zheng, Y. (2020). Mental health services for children in China during the COVID-19 pandemic: results of an expert-based national survey among child and adolescent psychiatric hospitals. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 5, 5–10. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01548-x>
- D'Avanzo, B. (2012). *F. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 8(1), 47–51. <https://doi.org/10.2174/1745017901208010047>
- Edwards-hart, T. I. M., & Chester, A. (2010). Online mental health resources for adolescents: Overview of research and theory. 45(September), 223–230. <https://doi.org/10.1080/00050060903584954>
- Gilbo, C., Knight, T., Lewis, A. J., Toumbourou, J. W., & Bertino, M. D. (2015). A Qualitative Evaluation of an Intervention for Parents of Adolescents with Mental Disorders: The Parenting Challenging Adolescents Seminar. *Journal of Child and Family Studies*, 24(9), 2532–2543. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0055-9>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Christensen, H., & Brewer, J. L. (2012). A systematic review of help-seeking interventions for depression, anxiety and general psychological distress. *BMC Psychiatry*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-81>
- Hurley, D., Allen, M. S., Swann, C., Okely, A. D., & Vella, S. A. (2018). The Development, Pilot, and Process Evaluation of a Parent Mental Health Literacy Intervention Through Community Sports Clubs. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2149–2160. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1071-y>
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4), 67–72. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- 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 recognise 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>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatric Quarterly*, 91(3), 841–852. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>
- Liu, J., Zhu, Q., Fan, W., Makamure, J., Zheng, C., & Wang, J. (2020). Online Mental Health Survey in a Medical College in China During the COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychiatry*, 11(May), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00459>
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y. T., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17–e18. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30077-8)
- Mcluckie, A., Kutcher, S., Wei, Y., & Weaver, C. (2014). Sustained improvements in students' mental health literacy with use of a mental health curriculum in Canadian schools. *BMC Psychiatry*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0379-4>
- McNamara, P. M. (2013). Adolescent suicide in Australia: Rates, risk and resilience. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 18(3), 351–369. <https://doi.org/10.1177/1359104512455812>
- Ministerio de Salud. (2020). CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL Y APOYO. <https://degreyd.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/Consideraciones-de-Salud-Mental-y-apoyo-Psicossocial-durante-Covid-19-versión-2.0-1.pdf>
- Naylor, P. B., Cowie, H. A., Walters, S. J., Talamelli, L., & Dawkins, J. (2009). Impact of a mental health teaching programme on adolescents. *British Journal of Psychiatry*, 194(4), 365–370. <https://doi.org/10.1192/bjpp.bp.108.053058>
- Olivari, C., & Mellado, C. (2019). Recognition of mental health disorders in adolescent students in Chile: a descriptive study. *Medwave*, 19(03), e7617–e7617. <https://doi.org/10.5867/medwave.2019.03.7617>
- OMS-OPS. (2020). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>

- Ottawa, F., Shanghai, T. O., & Development, T. H. E. S. (n.d.). # HealthInSDGs Policy brief 4 : Health literacy # HealthInSDGs. Retrieved June 25, 2020, from [https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/policy-brief4-health-literacy.pdf?ua=1#:~:text=GOALS-,Policy brief 4%3A Health literacy,maintain good health"i for](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/policy-brief4-health-literacy.pdf?ua=1#:~:text=GOALS-,Policy%20brief%204%3AHealth%20literacy,maintain%20good%20health%20for)
- Perry, Y., Petrie, K., Buckley, H., Cavanagh, L., Clarke, D., Winslade, M., Hadzi-pavlovic, D., Manicavasagar, V., & Christensen, H. (2014). Effects of a classroom-based educational resource on adolescent mental health literacy: A cluster randomised controlled trial. *Journal of Adolescence*, 37(7), 1143–1151. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.08.001>
- Pontificia Universidad Católica. Escuela de Psicología. (n.d.). <https://www.psiconecta.org/>.
- Prescott, J., Hanley, T., & Ujhelyi Gomez, K. (2019). Why do young people use online forums for mental health and emotional support? Benefits and challenges. *British Journal of Guidance and Counselling*, 47(3), 317–327. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1619169>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2020). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child and Adolescent Psychiatry*, January. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- Ranahan, P. (2010). Mental Health Literacy: A Conceptual Framework for Future Inquiry into Child and Youth Care Professionals' Practice with Suicidal Adolescents. *Child & Youth Care Forum*, 39(1), 11–25. <https://doi.org/10.1007/s10566-009-9087-5>
- Ravi Philip Rajkumar. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(January), 102066.
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine and International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- Skre, I., Friborg, O., Breivik, C., Johnsen, L. I., Arnesen, Y., Elisabeth, C., & Wang, A. (2013). A school intervention for mental health literacy in adolescents : effects of a non-randomized cluster controlled trial.
- Stankovska, G., Memedi, I., & Dimitrovski, D. (2020). CORONAVIRUS COVID-19 DISEASE, MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT. *Society Register*, 4(2), 33–48. <https://doi.org/10.14746/sr.2020.4.2.03>
- Universidad Católica del Maule. Facultad de Ciencias de la Salud. (n.d.). No Title. Retrieved June 24, 2020, from <http://juntosnoscuidamos.ucm.cl/telesalud/>
- Watson, R. (2011). Europeans with poor “ health literacy ” are heavy users of health services. 7741(November), 7741. <https://doi.org/10.1136/bmj.d7741>
- Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(suppl 1), i29–i69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>
- Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: A scoping review. *BMC Psychiatry*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0681-9>
- Wilson, C. J., Bushnell, J. A., & Caputi, P. (2011). Early access and help seeking: Practice implications and new initiatives. *Early Intervention in Psychiatry*, 5(SUPPL. 1), 34–39. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2010.00238.x>
- World Health Organization. (2013). Health literacy The solid facts. [https://doi.org/https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_](https://doi.org/https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_)
- Zhou, S.-J., Zhang, L.-G., Wang, L.-L., Guo, Z.-C., Wang, J.-Q., Chen, J.-C., Liu, M., Chen, X., & Chen, J.-X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 749–758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>