

Evaluación de un programa de alfabetización en salud mental para adolescentes

Rocío CASAÑAS^{1.A}, JUAN JOSÉ GIL^{2.B}, GEMMA CASTELLS^{3.A.C}, ÀNGELS PUJOL^{3.A.B},
MARIA TORRES^{2.A} Y LLUIS LALUCAT-JO^{4.A}

RESUMEN

El proyecto *Espaijove.net* es un programa de alfabetización en salud mental que tiene como finalidad la promoción de la salud mental, la prevención de los trastornos mentales y la erradicación del estigma en los jóvenes escolarizados. Durante los tres cursos escolares 2012 a 2015 se ha realizado formación a 5.231 jóvenes, de los cuales 2.813 cumplieron un cuestionario de satisfacción post-formación, con los siguientes resultados: 91 % le ha parecido interesante y útil, 85,4 % satisfecho de haber participado, 73,7 % han resuelto sus dudas y el 78 % recomendaría realizar la actividad. PALABRAS CLAVE: salud mental, alfabetización, promoción, adolescentes, escuelas.

ABSTRACT

EVALUATION OF A MENTAL HEALTH LITERACY PROGRAMME FOR ADOLESCENTS. The *Espaijove.net* (Young space) project is a mental health literacy program aimed at promoting mental health, preventing mental disorders and eradicating stigma in young people in school. During three school courses from 2012 to 2015, 5,231 young people were trained, 2,813 of whom completed a post training satisfaction questionnaire, with the following results: 91% found it interesting and useful, 85.4 % satisfied to have participated, 73.7 % have solved their doubts and 78 % would recommend doing the activity. KEY WORDS: mental health, literacy, advocacy, teenagers, schools.

RESUM

AVALUACIÓ D'UN PROGRAMA D'ALFABETITZACIÓ EN SALUT MENTAL PER A ADOLESCENTS. El projecte *Espaijove.net* és un programa d'alfabetització en salut mental que té com a finalitat la promoció de la salut mental, la prevenció dels trastorns mentals i l'eradicació de l'estigma en els joves escolaritzats. Durant els tres cursos escolars 2012 a 2015, s'ha realitzat formació a 5.231 joves, 2.813 dels quals van omplir un qüestionari de satisfacció post-formació, amb els següents resultats: al 91 % li ha semblat interessant i útil, el 85,4 % se sent satisfet d'haver-hi participat, el 73,7 % ha resolt els seus dubtes i el 78 % recomanaria realitzar l'activitat. PARAULES CLAU: salut mental, alfabetització, promoció, adolescents, escoles.

Introducción

Datos epidemiológicos revelan que el 75 % de las personas que sufren algún tipo de trastorno mental en la edad adulta experimentaron su inicio antes de los 25 años y que registra su punto de mayor incidencia en los primeros años de la vigésima (Kessler et al., 2005; Jones, 2013). Por otro lado, los estudios demuestran que

el 50 % de los trastornos mentales de la edad adulta han tenido su inicio en la adolescencia, entre los 12 y los 18 años de vida (Kessler et al., 2007). Coincide, por tanto, con momentos evolutivos cruciales para la persona y puede representar un importante problema para el desarrollo biológico, psicológico y social de los adolescentes y adultos jóvenes afectados.

En las últimas décadas, organismos internacionales

¹Psicóloga. Departamento de Investigación, formación y publicaciones, ²Enfermera, ³Psicóloga clínica, ⁴Psiquiatra y director médico, ^ACentre Higiene Mental Les Corts (CHMLC), Grupo CHM Salut Mental, Barcelona, ^BCentro de Salud Mental Infanto-Juvenil (CSMIJ) de Les Corts, ^CCSMIJ de Sarrià- Sant Gervasi.

Correspondencia: lluis.lalucat@chmccorts.com

Recibido: 17/10/16 - Aceptado: 11/1/2017

como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Comisión Europea vienen editando informes y recomendaciones remarcando la importancia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales en la población joven y adolescente.

Ambas instituciones reconocen la importancia de los centros educativos como entorno en los que actuar en el ámbito de la salud y el bienestar mental (Saxena, Funk y Chisholm, 2013; World Health Organization [WHO], 2012, 2013; Comisión Europea, 2011) e instan a que se incluyan estrategias de prevención de los trastornos mentales y de fomento del bienestar mental en los centros educativos, al mismo tiempo que se fomenta la formación en salud mental entre los profesionales de la salud y la educación (European Commission, 2008). No obstante, remarcan que para poder llevar a cabo estas estrategias se requiere de la cooperación de muchos actores, como los diferentes profesionales dentro de los centros escolares, los servicios sanitarios y sociales, las comunidades locales y regionales, los padres y las organizaciones juveniles (European Commission, 2012, 2013).

En estos momentos, la *International Association for Youth Mental Health* (IAYMH) propone un cambio de paradigma en los cuidados de la salud mental de los jóvenes de acuerdo con el Pacto Europeo de Salud Mental (European Commission, 2008). Esta asociación ha creado una declaración, *The International Declaration on Youth Mental Health*, donde recoge una serie de áreas de acción, una de las cuales es la *Mental Health Literacy* (Coughlan et al., 2013).

Jorm introdujo en 1997 el concepto de *Mental Health Literacy* (MHL) o “alfabetización en salud mental” (Jorm et al., 1997), definiéndolo como el conjunto de “conocimientos y creencias sobre los trastornos mentales que ayudan a su reconocimiento, manejo o prevención”. Consiste, por tanto, en un conjunto de elementos que incluye aspectos como: a) habilidad para reconocer el desarrollo de los trastornos mentales para facilitar la búsqueda de ayuda temprana; b) los conocimientos y creencias sobre los factores de riesgo, las causas de estos trastornos y de cómo prevenirlos; c) conocimientos de los tratamientos y las estrategias de auto-ayuda efectivas y la ayuda profesional disponible; d) actitudes que facilitan el reconocimiento y la búsqueda adecuada de ayuda; y e) conocimientos y habilidades para ofrecer una primera ayuda en salud mental a otras personas. Se trata, por lo tanto, de capacitar a la población general sobre

salud mental (Jorm, 2012).

Algunos programas de “alfabetización en salud mental” como *Mindmatters* (Wyn, Cahill, Holdsworth, Rowling y Carson, 2000; Mindmatters, 2012), *Mental Health First Aid* (Kelly et al., 2011), Headspace (Muir et al., 2009) y *Youthspace* (Birchwood y Singh, 2013) han mostrado una mejora de los conocimientos y capacitación de la población sobre salud mental y la detección de los trastornos mentales. Se trata de una mejora en facilitar el acompañamiento en la búsqueda de ayuda y en la disminución del estigma.

Estudios recientes han mostrado que aplicar intervenciones de alfabetización en salud mental en adolescentes incrementa los conocimientos en salud mental, reduce el estigma, mejora el bienestar emocional y la resiliencia (Chisholm et al., 2016; Corrigan, Morris, Michaels, Rafacz y Rüsche, 2012; Wei, Hayden, Kutcher, Zygmunt y McGrath, 2013). Otros estudios muestran que el estigma y la falta de conocimientos ha estado asociado a un retraso crónico en la búsqueda de ayuda (Jorm, 2012; Zachrisson, Rödje y Mykletun, 2006; Kelly, Jorm y Wright, 2007; Gulliver, Griffiths y Christensen, 2010), mostrando que sólo una minoría de gente joven que experimenta un trastorno mental diagnosticable accede a ayuda profesional.

Los estudios sobre alfabetización en salud mental coinciden en señalar la necesidad de aumentar los conocimientos dado el aumento de los casos entre la población joven y el escaso diagnóstico precoz (Whitley, Smith y Vaillancourt, 2013), de llevar a cabo este tipo de intervenciones en los centros escolares (Sanders, Federico, Klass, Abrams y Dreyer, 2009; Wei, Kutcher y Szumilas, 2011; Wei y Kutcher, 2012) y en la importancia de trabajar conjuntamente y de manera coordinada entre los diferentes servicios (centros educativos, servicios de salud mental y salud comunitaria) para que todos los jóvenes puedan beneficiarse de cuidados en salud mental en los colegios (Weist, Axelrod, Flaherty y Pruitt, 2001).

Partiendo de los modelos de promoción y prevención para la salud mental que nos ofrecían las diferentes instituciones internacionales y nacionales y la evidencia disponible en relación a la “alfabetización” en salud mental, desde el Centre d’Higiene Mental (CHM) de Les Corts, se valoró la oportunidad y la conveniencia de desarrollar un proyecto de promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales, erradicación del estigma y la mejora en la búsqueda de ayuda

en la población joven: *Espai Jove.net: un espacio para la salud mental*.

El objetivo de este artículo es describir este programa de alfabetización en salud mental y la evaluación cualitativa de su implementación en los centros educativos durante los tres cursos escolares desde 2012 a 2015.

Descripción del programa "EspaiJove.net"

Antecedentes del programa

El programa se inició en el año 2007, coincidiendo con la puesta en marcha del "Programa Salut i Escola" en los distritos de Les Corts y Sarrià Sant Gervasi de Barcelona ciudad (Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, 2010). Durante ese año, se realizó una revisión de los programas de promoción de la salud mental y prevención de los trastornos mentales en niños y jóvenes que se estaban llevando a cabo a nivel internacional y que debido a su envergadura y resultados podrían servir de base para nuestro programa.

Durante los años 2008 y 2009, un equipo de profesionales del CHM Les Corts elaboraron un conjunto de materiales educativos constituidos por 14 fichas informativas sobre temas de salud mental orientadas a la población joven que estaba cursando Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y un manual sobre Salud Mental dirigido a profesionales del ámbito sanitario y educativo.

En el 2010 se llevó a cabo un estudio cualitativo para la validación de los materiales educativos con participación de tres poblaciones destinatarias del proyecto: adolescentes, profesionales del ámbito educativo y sanitario, como paso previo a su edición y publicación. En la tabla 1 del anexo se muestran los resultados del estudio cualitativo.

Los resultados de la validación permitieron en el 2011-2012 la actualización y adaptación de los materiales educativos, ampliando el número de fichas informativas a 21 y diferenciando dos manuales formativos (un manual para profesionales del ámbito educativo, social y comunitario y otro manual para profesionales del ámbito sanitario). También, en este periodo, se diseñaron los módulos formativos, los materiales a utilizar en la campaña informativa del proyecto (díptico y poster) y se diseñó y se puso en funcionamiento la página web del proyecto (www.espaijove.net).

La web contiene información relacionada con la salud física y mental de los jóvenes, una consulta abierta

sobre estos temas y también incorpora las herramientas digitales de Facebook y Twitter para jóvenes (@EspaiJoveNet) y para profesionales (@EspaiJovenetPro).

Durante los años 2013, 2014 y 2015 se llevó a cabo una campaña informativa de difusión del proyecto a través de los medios de comunicación, los recursos comunitarios y los centros educativos. Paralelamente, se llevaron a cabo actividades educativas de sensibilización y formativas dirigidas a los jóvenes, sus familias y a los profesionales de los ámbitos educativo, sanitario, social y comunitario. Y por último, se actualizaron y elaboraron nuevos materiales educativos.

Población destinataria

La población diana del proyecto es la población joven escolarizada con edades comprendidas entre los 12 y 18 años, y que estén cursando E.S.O., Bachillerato o Ciclos formativos en los distritos de Les Corts y Sarrià- Sant Gervasi de Barcelona.

Las poblaciones de apoyo al proyecto son sus familias, los profesionales del ámbito educativo, sanitario, social, comunitario y ocio ubicados en ambos distritos de Barcelona. Estas poblaciones tienen una función educativa y asistencial dirigida a los jóvenes y pueden contribuir a un mejor conocimiento de la salud y de los trastornos mentales.

El acceso a la población diana y a las poblaciones de apoyo se ha llevado a cabo mediante los programas de coordinación con los centros educativos y los Equipos de Atención Psicopedagógica (EAP) de las escuelas, las Asociaciones de Padres de Alumnos (AMPAS) y las actividades de coordinación con la Atención Primaria de Salud (APS), los Servicios Sociales (SS) y los recursos comunitarios (RC).

Materiales educativos

En la tabla 2 del anexo se muestra la temática de las fichas informativas dirigidas a la población joven. De las 26 fichas, 15 tratan de temas generales vinculados a la adolescencia y a la salud mental y 11 tratan sobre diferentes trastornos mentales que pueden afectar a los jóvenes. Estas últimas disponen de un esquema básico que incluye los siguientes apartados: 1. ¿Qué es? (Información sobre el trastorno); 2. ¿Cómo me siento? (Señales de alerta y factores de riesgo expresados en primera persona); 3. ¿Cómo se presenta? (Descripción de la normalidad evolutiva y la aparición de sintomatología); 4. ¿Qué puedo hacer? (Prevención); 5. ¿Cómo

pedir ayuda? (Contacto con los recursos disponibles).

Por otro lado, se elaboraron dos manuales, uno dirigido a profesionales sanitarios y otro a los del ámbito educativo, social y comunitario (Casalé et al., 2012a, 2012b).

Todos los materiales están editados en catalán y castellano y se pueden descargar en formato PDF a través de la página web: www.espaijove.net.

Módulos de formación

Se han elaborado dos formatos de actividades educativas para jóvenes: a) actividades de sensibilización (talleres informativos puntuales sobre algún tema específico de salud mental con una duración mínima de una hora); y b) actividades de formación (talleres que tienen una duración mínima de seis horas). Las actividades de sensibilización y formación están basadas en los contenidos de las 26 fichas informativas y se realizan durante la hora de tutoría de los alumnos. En la tabla 3 del anexo se muestran los temas de las actividades de sensibilización y formación.

Las actividades educativas con los jóvenes las realizan dos enfermeros/as del Centro de Salud Mental Infanto-Juvenil (CSMIJ) que se desplazan a los diferentes centros educativos y dispositivos comunitarios del distrito. Las actividades a la población de apoyo las realizan profesionales especialistas en salud mental (psicólogos/as clínicos/as, psiquiatras y enfermeros/as) del CSMIJ.

Evaluación del proyecto: medidas de resultado

Durante estos primeros cursos escolares se ha realizado una evaluación cualitativa del proyecto, debido a que no existía un cuestionario de conocimientos en salud mental validado en España. En este momento se está trabajando en la validación de un cuestionario de alfabetización en salud mental que se utilizará para evaluar la eficacia del programa mediante un ensayo clínico durante el curso escolar 2016-17.

Variables sociodemográficas: edad, sexo, nivel de estudios (1ero, 2o, 3ero y 4o ESO, 1ero de Bachillerato), nombre del centro educativo, tipo de centro educativo (público, concertado o privado), tipo de taller (sensibilización o formación) y tema del taller.

Encuesta de satisfacción: se elaboró una encuesta de satisfacción específica para el programa formada por diez preguntas, siete de múltiple respuesta y tres de respuesta abierta. Las preguntas se pueden consultar en las tablas 5 y 6 del anexo.

Resultados

Descriptivo de la muestra

5.231 jóvenes asistieron a los talleres de sensibilización o formación durante los cursos escolares 2012-13 ($n = 1.470$), 2013-14 ($n = 1.834$) y 2014-15 ($n = 1.927$). De la muestra total, 2.813 jóvenes con una media de edad de 14,36 años [DE 2,19] (el rango de edad oscilaba entre los 11 y 19 años) cumplieron una encuesta de satisfacción post-formación. En la tabla 4 del anexo se detallan las características de la muestra.

En total, se han realizado 237 horas de actividades de sensibilización y formación reparadas durante los cursos escolares 2012-13 (89h), 2013-14 (72h) y 2014-15 (76h).

Encuesta de satisfacción

La tabla 5 del anexo muestra los resultados de la encuesta de satisfacción de las seis primeras preguntas de múltiple respuesta. En relación a la pregunta 7, el 78,2 % ($n = 2.199$) de la muestra recomendaría hacer la actividad, el 5,9 % ($n = 167$) no la recomendaría y el 15,9 % ($n = 446$) no sabe o no contesta. En la gráfica 1 del anexo se muestran los resultados de seis de las preguntas de múltiple respuesta que han respondido “Totalmente de acuerdo” y “De acuerdo”.

En relación a las tres preguntas abiertas, en la tabla 6 del anexo se muestran algunos comentarios realizados por parte de los alumnos que asistieron a alguno de los talleres.

Discusión

Los resultados de la encuesta de satisfacción muestran que los talleres de salud mental en los centros educativos son interesantes y útiles, los alumnos están contentos de haber participado y recomendarían realizar los talleres en otros centros educativos. Los alumnos resaltan como aspecto positivo el haberles ofrecido un espacio para poder hablar sobre temas de salud mental, que de otra manera no hubieran hablado con otras personas adultas. Por tanto, han podido preguntar y resolver dudas sobre temas de salud de un ámbito un poco desconocido para ellos.

El taller más solicitado ha estado el de explicar los conceptos de salud mental y trastorno mental. Para muchos jóvenes, estos talleres son el primer contacto con la salud mental y, por tanto, se ha priorizado

empezar primero por entender estos conceptos ambiguos para ellos. En este caso, el taller se centraba en la gestión de las emociones y se relacionaba el concepto de salud mental con la forma particular de gestionar sus emociones, conductas y pensamientos. El siguiente taller donde han participado más jóvenes ha estado el de habilidades sociales, *bullying* y *ciberbullying*, quizás debido a que es un tema que les afecta muy de cerca en el ámbito escolar. Y el tercer taller con más asistencia ha estado el de depresión, ansiedad y autolesiones. La ansiedad y depresión son los trastornos mentales más prevalentes durante la adolescencia y, por tanto, hay un interés en conocer más sobre los problemas de salud mental más comunes experimentados por los jóvenes.

En relación al cuestionario de satisfacción, una de las sugerencias que más nos han comentado los alumnos es la corta duración de los talleres. Comentan que a veces el tiempo no permite dar respuesta a todas las preguntas realizadas por su parte y sugieren alargar los talleres. Hay que tener en cuenta que los talleres se realizan durante el horario de tutoría de la clase, que normalmente tiene una duración de una hora y es el espacio que ofrece la mayoría de centros educativos para llevar a cabo la actividad. Delante de esta situación, se ha ofrecido a los centros educativos realizar una consulta presencial de salud mental después del taller o en el horario propuesto por la escuela, para que aquellos alumnos que se han quedado con alguna duda durante el taller se le pueda dar respuesta. Hay que resaltar que los resultados de la pregunta “¿te han quedado preguntas por hacer?” está correlacionada con la pregunta sobre la “duración de los talleres”.

También nos damos cuenta durante los talleres que existe una ausencia de comunicación de los problemas emocionales por parte de los jóvenes, quizás debido al desconocimiento de a quién poderse los explicar y dónde buscar ayuda. Nos encontramos, por tanto, delante de una situación compleja, donde los jóvenes no comunican sus problemas emocionales y, por tanto, difícilmente se podrán detectar, tratar o prevenir de forma adecuada. Valoramos que existe una gran desconexión entre el conocimiento científico sobre los problemas mentales de los jóvenes y el conocimiento o comunicación de éstos por parte de esta población.

El proyecto se enmarca dentro del *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020* de la OMS y de la estrategia de salud mental de la Unión Europea, y se trata de un proyecto de nueva creación en un ámbito que, en este

momento, no se están desarrollando otras actividades parecidas a nivel nacional. También sigue las recomendaciones marcadas por parte de las organizaciones internacionales de crear estrategias de prevención de los trastornos mentales y fomento del bienestar mental en la población joven y adolescente en los centros educativos y la implicación de trabajar coordinadamente entre los recursos de la Red para ofrecer los mejores cuidados en salud mental a la población joven.

Partimos de la hipótesis que una información y conocimiento adecuado sobre salud mental y trastornos mentales en adolescentes y jóvenes implicará un mejor reconocimiento de los mismos, así como una mayor diferenciación en la percepción de estados emocionales diversos. Un buen conocimiento sobre salud mental y trastornos mentales entre la población joven puede comportar mejores condiciones para aquellos que experimentan trastornos mentales; por un lado, facilitando su reconocimiento y, por otro, favoreciendo conductas de autoayuda y búsqueda y oferta de ayuda no profesional.

El proyecto ha recibido una subvención FIS PI15/01613 para evaluar la eficacia de la intervención durante el curso académico 2016-17 mediante un ensayo aleatorizado basado en las escuelas de Barcelona.

Conclusiones

Los talleres del programa de alfabetización en salud mental “EspaiJove.net” en los centros educativos han mostrado ser interesantes y útiles en relación a las temáticas trabajadas y en la metodología utilizada para llevarla a cabo. La mayoría de adolescentes están satisfechos de participar en estos talleres y recomendarían realizarlos en otros centros educativos.

Agradecimientos

Nos gustaría dar las gracias a todas las personas que han participado en el proyecto desde sus inicios hasta el momento actual. A los centros educativos de los distritos de Les Corts y Sarrià- Sant Gervasi de Barcelona que nos abrieron las puertas para poder realizar las intervenciones en sus aulas. A los adolescentes que han participado en los talleres de l’EspaiJove.net, a los profesores, a la enfermeras del Programa Salut i Escola (SiE), y a todos los profesionales del ámbito educativo, social y comunitario que, de alguna manera, ha colaborado en el proyecto.

Al Ayuntamiento de Barcelona y de los Distritos de Les Corts y Sarrià Sant Gervasi, al Consorci d'Educació de Barcelona, al Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, a la Diputació de Barcelona y al Consorci Sanitari de Barcelona, cuya ayuda hemos podido llevar a cabo el proyecto.

Y por último dar las gracias a nuestra compañera Aurrea Lázaro, una de las impulsoras del proyecto, que nos dejó este año 2016.

Bibliografía

- BIRCHWOOD, M. Y SINGH, S. P. (2013). Mental health services for young people: matching the service to the need. *The British Journal of Psychiatry*, 202, s1-s2.
- CHISHOLM, K., PATTERSON, P., TORGERSON, C., TURNER, E., JENKINSON, D. Y BIRCHWOOD, M. (2016). Impact of contact on adolescents' mental health literacy and stigma: the SchoolSpace cluster randomised controlled trial. *BMJ Open*, 6:e009435.
- COMISIÓN EUROPEA (2011). *El Pacto Europeo para la salud y el Bienestar mental: Resultados y actuación futura. Diario oficial de la Unión Europea*. Recuperado de: [http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX:52011XG0708\(01\)](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX:52011XG0708(01))
- CORRIGAN, P. W., MORRIS, S. B., MICHAELS, P. J., RACZ, J. D. Y RÜSCH, N. (2012). Challenging the public stigma of mental illness: a meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric Services*, 63(10),963-73.
- COUGHLAN, H., CANNON, M., SHIERS, D., POWER, P., BARRY, C., BATES, T. et al. (2013). Towards a new paradigm of care: the International Declaration on Youth Mental Health. *Early Intervention in Psychiatry*, 7(2),103-108.
- DEPARTAMENT DE SALUT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA (2010). *Programa Salut i Escola (PSiE) al Pla Salut, Escola i Comunitat (PSEC). Pla transversal per a la promoció i l'educació de la salut en infants i joves*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- EUROPEAN COMMISSION (2008). *European Pact for Mental Health and Well-being EU High-level conference together for mental health and wellbeing*. 12 y 13 de junio de 2008, Bruselas.
- EUROPEAN COMMISSION (2012). *Report from the workshop on the role of mental health and social emotional learning in promoting educational attainment and preventing early school leaving*. 9 de octubre de 2012. Luxemburgo.
- EUROPEAN COMMISSION (2013). *European Commission Lithuanian Presidency conference "Mental health: Challenges and Possibilities"* 10 y 11 de octubre de 2013, Vilnius.
- GULLIVER, A., GRIFFITHS, K. M. Y CHRISTENSEN, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10,113.
- JONES, P. B. (2013). Adult mental health disorders and their age at onset. *British Journal of Psychiatry*, 202 (Suppl. 54),s5-s10.
- JORM, A. F., KORTEN, A. E., JACOMB, P. A., CHRISTENSEN, H., RODGERS, B. Y 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, 182-186.
- JORM, A. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, Apr, 67(3), 231-43.
- KELLY, C. M., JORM, A. F. Y WRIGHT, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *Medical Journal of Australia*, 187 (7 Suppl.), S26-30.
- KELLY, C., MITHEN, J. M., FISCHER, J. A., KITCHENER, B. A., JORM, A. F., LOWE, A. Y SCANLAN, C. (2011). Youth mental health first aid: a description of the program and an initial evaluation. *International Journal of Mental Health Systems*, 5, 4.
- KESSLER, R., BERGLUND, P., DEMLER, O., JIN, R., MERIKANGAS, K. Y WALTERS, E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey replication. *Archives General Psychiatry*, 62, 593-602.
- KESSLER, R., AMMINGER, G. P., AGUILAR-GAXIOLA, S., ALONSO, J., LEE, S. Y USTUN, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion Psychiatry*, 20 (4),359-364.
- CASALÉ, D., CASTELLS, G., PUJOL, A., GIL, J. J., CASANAS, R. Y LALUCAT-JO, LL. (2012). *Manual de salud mental para profesionales del ámbito sanitario. Programa "Espai Jove"*. Centre d'Higiene Mental Les Corts, Barcelona.
- CASALÉ, D., CASTELLS, G., PUJOL, A., GIL, J. J., CASANAS, R. Y LALUCAT-JO, LL. (2012). *Manual de salud mental para profesionales del ámbito educativo en contacto con adolescentes. Programa "Espai Jove"*. Centre d'Higiene Mental Les Corts, Barcelona.
- MINDMATTERS (2012). *Whole School Matters a whole school: approach to mental health and wellbeing*. Mindmatters Draft.

MUIR, K., POWELL, A., PATULNY, R., FLAXMAN, S., MCDERMOTT, S., OPREA, I. et al. (2009) *Independent Evaluation of headspace: the National Youth Mental Health Foundation*. Sydney: Social Policy Research Centre, University of New South Wales.

SANDERS, L. M., FEDERICO, S., KLASS, P., ABRAMS, M. A. Y DREYER, B. (2009). Literacy and child health: a systematic review. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 163, 131–40.

SAXENA, S., FUNK, M. Y CHISHOLM, D. (2013). World Health Assembly adopts Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2020. *Lancet*, 381 (8), 1970–1971.

WEI, Y., KUTCHER, S. Y SZUMILAS, M. (2011). Comprehensive school mental health: an integrated ‘School-Based Pathway to Care’ model for Canadian secondary schools. *McGill Journal of Education*, 46, 213–30.

WEI, Y. Y KUTCHER, S. (2012). International school mental health: global approaches, global challenges, and global opportunities. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 21, 11–27.

WEI, Y., HAYDEN, J. A., KUTCHER, S., ZYGMUNT, A. Y MCGRATH, P. (2013). The effectiveness of school mental health literacy program to address knowledge, attitudes and help seeking among youth. *Early Intervention in Psychiatry*, 7, 109–121

WEIST, M., AXELROD, J., FLAHERTY, L. T. Y PRUITT, D. (2001). Collaboration Among the Education, Mental Health, and Public Health Systems to Promote Youth Mental Health. *Psychiatric Services*, 52(10).1348–1351.

WHITLEY, J., SMITH, J. D. Y VAILLANCOURT, T. (2013). Promoting Mental Health Literacy among Educators: critical in school- based prevention and intervention. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(1), 56–70.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2012). *Adolescent mental health: mapping actions of nongovernmental organizations and other international development organizations*. Ginebra: World Health Organization.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2013). *World Health Organization Mental health action plan 2013–2020*. Ginebra: World Health Organization. Recuperado en:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf

WYN, J., CAHILL, H., HOLDSWORTH, R., ROWLING, L. Y CARSON, S. (2000). MindMatters, a whole-school approach promoting mental health and wellbeing. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34, 594–601.

ZACHRISSON, H. D., RÖDJE, K. Y MYKLETUN, A. (2006). Utilization of health services in relation to mental health problems in adolescents: a population based survey. *BMC Public Health*, 6, 34. 17.

Anexos

Tabla 1: Resultados del estudio cualitativo de la validación de los materiales educativos

<p>Diseño Estudio cualitativo fenomenológico, realizado en Barcelona durante los años 2009-2010, mediante la técnica de entrevista grupal Focus Group.</p>
<p>Metodología Se realizaron un total de 8 grupos focales, 2 grupos para profesores de 3º y 4º de E.S.O, 2 grupos para profesionales sanitarios de Salud Mental (SM), 2 grupos para enfermeras del programa “Salut i Escola (SiE)” y 2 grupos con adolescentes de 3º y 4º de E.S.O. de una escuela pública. Participaron un total de 11 profesores, 12 profesionales sanitarios de SM, 11 enfermeras de Atención Primaria de Salud del programa SiE y 14 adolescentes. La selección de los participantes fue intencionada. Se hizo un análisis del discurso de las opiniones y transcripciones recogidas mediante el programa Atlas.ti.</p>
<p>Resultados Todos los profesionales sanitarios y profesores están de acuerdo en la elaboración de dos manuales diferentes, adaptados para profesionales del ámbito sanitario y educativo. Coinciden en la valoración positiva del manual, y lo definen como un manual completo, didáctico, útil, práctico y una buena herramienta de consulta. Comentan que el manual requiere ser modificado incluyendo algunos temas no tratados actualmente: una descripción del desarrollo evolutivo en la adolescencia, la introducción de los recursos comunitarios de la red pública de Salud Mental y anexar las “Fichas Informativas” dirigidas a la población joven. Los profesores y las enfermeras del programa SiE valoran el manual como útil para la detección de señales de alarma y la derivación a los servicios especializados, aunque solicitan una formación complementaria sobre el Manual. Los profesores valoran que el manual destinado a ellos no requiere de tanta información como el manual de los profesionales sanitarios, donde se trabaja más en profundidad la entrevista clínica y los diferentes trastornos mentales más prevalentes en los adolescentes. Los adolescentes valoran como útiles y necesarias las 14 fichas informativas, ya que les ofrecen información sobre temas de SM desconocidos para ellos. La estructura de las fichas es adecuada y de fácil comprensión, aunque solicitan aumentar el número de fichas de 14 a 21, ya que comentan algunos temas que actualmente afectan a los jóvenes que no se habían incluido en las fichas actuales: Bullying, Habilidades sociales, etc.</p>
<p>Conclusiones La realización de las entrevistas grupales Focus Group con profesionales del ámbito sanitario y educativo y la población joven ha permitido mejorar los materiales, adecuándolos a las poblaciones diana a las cuáles se dirigen y conseguir unos documentos más prácticos y útiles.</p>

Tabla 2: Listado fichas informativas Espai Jove.net

1) Espacio Joven de Salud Mental	14) Trastorno psicótico
2) Adolescencia	15) Trastorno esquizofrénico
3) Habilidades sociales	16) Trastorno bipolar
4) Bullying	17) Trastornos de la conducta alimentaria
5) Concepto de Salud Mental	18) Trastorno por déficit de atención
6) Trastorno Mental	19) Trastorno límite de la personalidad
7) Conductas saludables en Salud Mental	20) Trastorno obsesivo compulsivo
8) Conductas de riesgo en Salud Mental	21) Trastornos por abuso de sustancias.
9) Equipo de salud mental multidisciplinar	22) Duelo
10) Red comunitaria de servicios	23) Estigma
11) Ansiedad	24) Nuestras emociones
12) Depresión	25) Estrés y Ansiedad
13) Autolesiones e ideación autolítica	26) Suicidio

Tabla 3: Listado de temas de los talleres de sensibilización y formación

Actividades:	Tema del taller
Sensibilización (Talleres de 1 hora)	Concepto de Salud mental y trastorno mental
	Habilidades Sociales; Conductas antisociales: <i>Bullying</i> y <i>ciberbullying</i>
	Ansiedad, depresión y autolesión
	Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)
	Abuso de sustancias y trastornos psicóticos
Formación (Taller de 6 horas)	Incluye los 5 talleres de sensibilización, y además una hora más sobre “Conductas saludables y conductas de riesgo en salud mental”.

Tabla 4. Descriptivo de la muestra

		% (n)
Sexo	Femenino	46,2 % (864)
	Masculino	53,7 % (1030)
Curso escolar	2012/13	31,9 % (897)
	2013/14	37,1 % (1044)
	2014/15	31 % (872)
Nivel de estudios	1ero E.S.O	21,3 % (600)
	2o E.S.O	20,4 % (573)
	3ero E.S.O	22,6 % (636)
	4o E.S.O	20,3 % (572)
	1º Bachillerato	15,4 % (432)
Tipo de centro educativo	Público	43,8 % (1.232)
	Concertado	56,2 % (1.581)
Nombre del centro educativo	Institut Josep Serrat i Bonastre	3,1 % (86)
	IES Joan Boscà	15,7 % (441)
	Institut Escola Costa i Llobera	20,7 % (582)
	Escola Pia de Sarrià- Calassanç	37,1 % (1044)
	Escola Els Arcs	17,4 % (490)
	IES Menendez y Pelayo	4,4 % (123)
	Escola Lleo XIII	1,7 % (43)
Tipo de taller	Sensibilización (1h)	96,9 % (2727)
	Formación (6h)	3,1 % (86)
Tema del taller	Concepto de salud mental y trastorno mental	56,3 % (1.584)
	Habilidades Sociales: Conductas Antisociales. Bullying y Ciberbullying	19,8 % (557)
	Ansiedad, Depresión y Autolesiones	10 % (281)
	Trastorno Conducta Alimentaria (TCA)	5,1 % (143)
	Psicosis y Abuso de sustancias	5,9 % (167)
	Taller 6 horas	2,9 % (86)

Gráfica 1: Resultados de la encuesta de satisfacción

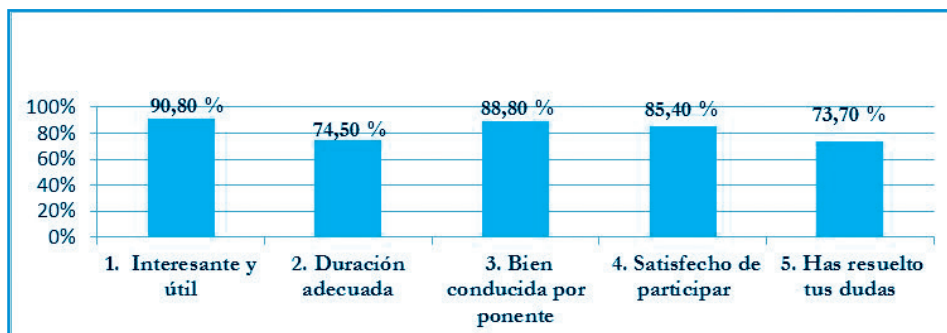


Tabla 5: Resultados encuesta satisfacción

Respuestas % (n) Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	No aplicable
1. Interesante y útil	2,3 % (65)	5,5 % (155)	54,4 % (1.529)	36,4 % (1.023)	1 % (27)
2. Duración adecuada	4,3 % (121)	19,6 % (552)	52,5 % (1.477)	21,7 % (610)	1,3 % (36)
3. Bien conducida por el ponente	2 % (57)	6,4 % (179)	44,6 % (1.256)	44,2 % (1.243)	1,6 % (45)
4. Satisfecho/a de haber participado	3,3 % (93)	6,9 % (194)	53,3 % (1.498)	32,1 % (902)	3,6 % (102)
5. Han quedado preguntas por hacer	30,6 % (861)	27,8 % (782)	18,4 % (518)	11,5 % (323)	10,2 % (286)
6. Has resuelto tus dudas	5,4 % (153)	11,6 % (327)	49 % (1.377)	24,7 % (694)	8 % (226)

Tabla 6: Resultados de las tres preguntas abiertas

Los aspectos que más te han gustado de esta actividad

- El poder saber cómo son las emociones y saber controlarlo.
- Que ahora ya sé mejor como funcionan mis sentimientos.
- Los brotes psicóticos y que muchas personas lo tienen como uno tema tabú y en realidad se tiene que explicar sin ningún problema.
- Me ha gustado que aclararan los conceptos de la salud mental.
- Siempre va bien que te recuerden las consecuencias que tienen las drogas para ir más con cuenta a la hora de consumir y valorar los riesgos que comportan.
- Me ha gustado más el tema del bullying porque hoy en día en todo el mundo muchos jóvenes sufren.
- Entender la mente y saber que hay lugares que te ayudan en estos tipos de problemas.
- Me ha ayudado a entender mejor a las personas que sufren estos trastornos y poder aplicar sus consejos a cosas de la vida en los que tenía dudas.

Los aspectos que menos te han gustado de esta actividad

- Que haya poco tiempo.
- El tiempo, porque ha sido muy corto y no daba tiempo a hacer muchas preguntas.
- Tendría que ser más larga.
- Tendría que ser más larga para poder participar más.

Sugerencias, opiniones, comentarios en relación a la actividad

- En mi opinión ha sido muy útil para nosotros los jóvenes porque en un futuro tengamos precauciones.
- Me ha gustado mucho es útil para todos los alumnos y quiero que continúe en otras escuelas también.
- Me ha gustado porque sirve para nuestra vida.
- Tendría que ser más larga para poder explicarlo todo.
- Me ha gustado que desarrollen el tema de una manera muy fácil de entender.
- Eran divertidas lúdicas puesto que te hacían participar.
- Profundizar más los temas.