

CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

Desde tu Cuento



SESIÓN I EN BÚSQUEDA DEL BIENESTAR



CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

Desde tu Cuento

SESIÓN I
EN BÚSQUEDA DEL BIENESTAR



SESIÓN 1

EN BÚSQUEDA DEL BIENESTAR

Constantemente las personas nos vemos expuestas a demandas sociales, exigencias o situaciones estresantes que afectan nuestra salud mental. La idea es equilibrar estas demandas con los recursos personales y sociales que tenemos disponibles o los que podemos llegar a obtener. Esta tarea —la de construir un equilibrio— puede ser tremendamente productiva y beneficiosa para quien la emprende.

- ¿Te has enfrentado a situaciones que creíste que no podrías superar?
- En casos así, ¿qué recursos personales y sociales sirven para superar las demandas de la vida?

¿Sabes qué es un oráculo? Se trata de un pronóstico o predicción sobre lo que pasará en el futuro. El concepto deriva de Grecia y Roma antiguas, donde tanto los gobernantes como las personas comunes consultaban el oráculo a una pitonisa, capaz de interpretar lo que anunciaban los dioses. Observa cómo en este cuento se presenta este recurso de predicción.

El oráculo

Claudia Andrade Ecchio

Camila mira sin mirar a través de la ventana enrejada. Un gorrión cruza de un lado a otro la calle, mientras un aguilucho observa desde el techo de una casa cercana. Camila escucha sin escuchar la lección de la profesora de biología. El gorrión se posa sobre el pasto húmedo, mientras el aguilucho gira disimuladamente la cabeza en su dirección. Camila sabe sin la necesidad de ver ni de tocar que el chicle sigue ahí, enredado en su pelo, desde el recreo. El gorrión aletea alegre y canta desprevenido, mientras el aguilucho extiende sus alas e inicia un vuelo rasante. Camila atrapa con el dedo índice una lágrima que baja rebelde por su cara, en un movimiento que, de tanta repetición, parece un simple gesto de cansancio. El gorrión alcanza a sentir el peligro e intenta emprender el vuelo, mientras

el aguilucho se abalanza con las garras extendidas. Camila cierra los ojos, porque prefiere no ver el fatídico desenlace, aunque en su mente reverbera el quejido de muerte de la pequeña ave, mezclado con las risas de sus compañeros de curso.

Esa mañana, como todas las mañanas, Camila se levantó después de la segunda alarma. Se duchó rápido y se puso el uniforme. Encendió la tetera y la colocó sobre la cocina a leña, mientras peinaba su largo cabello en una cola. Preparó las hallullas con mantequilla y sirvió dos tazas de té. Una para su abuela; la otra, para ella. Dispuso todo sobre una bandeja de mimbre y la colocó con suavidad sobre la colcha de lana. Su abuela le agradeció no tener que levantarse tan de madrugada. Camila le sonrió mientras engullía su pan. Afuera, la aurora perezosa apenas se levantaba entre la densa neblina. Camila miró hacia afuera y supo que se iba a mojar. Detuvo la vista en sus manos torpes sobre la taza. La izquierda fina, grácil, ligera. La derecha, gruesa, tosca, pesada. Esa extraña asimetría la había acompañado toda su infancia, pero su abuela le había enseñado a usar la zurda para coser, lavar, cocinar y escribir. Para las labores finas, le decía, porque, para todo lo demás, sus dos manos servían por igual. Camila intentó que las palabras de la abuela la acompañaran durante la jornada escolar. Sonrió sin sonreír en el beso de despedida. Prometió sin prometer que invitaría a alguna amiga a jugar el fin de semana. Caminó sin avanzar, porque sus piernas le pesaban, mientras la neblina se encargaba de ocultar todo lo demás.

En el camino a la escuela, Camila recordó la primera vez que le hicieron notar que era diferente. Fue el primer día de clases, cuando una compañera le pidió un lápiz para colorear y quedó prendada de su mano derecha, mientras recorría el cierre del estuche, escogía el color y se lo estiraba a modo de préstamo. Camila no entendió la mueca de asco ni por qué, en medio de la lección de matemáticas, la señalaban con el dedo índice y cuchicheaban a sus espaldas.



Ni siquiera le salió la voz para preguntar por qué esa mano, que la había acompañado toda su corta vida y que le servía para las labores gruesas, causaba tanto revuelo entre sus compañeros. Su silencio ni siquiera se rompió cuando en el recreo unos niños la llamaron deforme. Tampoco cuando otros niños comenzaron a moverse en círculo en torno a ella, arrastrando sus brazos y haciendo gestos simiescos. Solo cuando la compañera, aquella que había sido muy amable hasta que le pidiera ese fatídico lápiz, le susurró que tenía la mano de un monstruo, decidió huir y esconderse en el baño. Camila permaneció oculta hasta que una de las profesoras fue a buscarla y, entre palabras que más parecieron un reto, la condujo de vuelta a la sala, donde todos se quedaron mirándola incluso después de que se sentara en su puesto, ocultando la diestra entre sus piernas.



Desde entonces, Camila sabe que no tiene las manos como los demás. Su abuela le insiste que la diferencia la hace especial, pero ella no sabe si creerle, mucho menos hoy, cuando regresa a su casa con el chicle todavía pegado en su cabello y con el sonido del aleteo agonizante del gorrión aún en su cabeza. Intenta ir directo al baño, pero su abuela la llama desde el dormitorio. La recibe con un abrazo, le besa la mejilla y le entrega una carta que ilumina el rostro de su nieta. Camila olvida el chicle y se va directo a su pieza. Se sienta sobre su cama, abre el sobre con su mano izquierda y despliega las hojas cuidando de no estropearlas. Comienza a leer sin apuro. Imagina a su madre escribiendo cada palabra cuidadosamente, con un lápiz azul pasta prestado sobre unas hojas sueltas y entremedio de otras mujeres que, como ella, están lejos de sus hijos, mirando cómo la vida se les escapa tras puertas enrejadas y camastros maltrechos.

Camila atesora cada uno de sus mensajes, porque en ellos no solo está su madre, sino también el oráculo. Cada carta finaliza con una premonición. La del mes pasado vaticinaba un marzo oscuro. Camila repasa todos los hechos del mes adverso: la zancadilla el primer día de regreso a la escuela, la pérdida de su cuaderno de matemáticas justo antes de la prueba y, por supuesto, el más reciente, el chicle pegado con rencor durante el recreo. Por eso, tiene miedo de leer la última página de la carta. El oráculo, la mayoría de las veces, es cruel, sobre todo durante el año escolar. Pero esta vez se sorprende y cobija las hojas sobre su pecho, con esperanza.

...

Camila mira con atención a través de la ventana enrejada. Una niña que no había visto nunca se despide de su papá con un beso. Camila escucha cómo las burlas de sus compañeros se acallan cuando la profesora de Lenguaje entra acompañada de una nueva alumna. Camila sabe, incluso antes de conocerla, que tendrá una amiga para invitar este fin de semana. La niña dice su nombre con una voz extraña y mueve sus manos mientras habla. Camila atrapa cada una de sus palabras con sus dos manos, la fina y la gruesa, y trata de responderle desde su pupitre. La profesora repite el nombre y explica algo que a sus compañeros les provoca risa. Camila cierra los ojos y visualiza el oráculo de su madre, palabra a palabra, y siente que el corazón le estalla de felicidad.



Cuando los abre, ve que la profesora señala el puesto vacío a su lado, al que la niña nueva se aproxima ignorando los murmullos de sus compañeros. Camila se pone nerviosa e intenta ocultar su mano derecha, pero no alcanza. La niña nueva la ve y le devuelve una sonrisa. Se sienta, abre su mochila, saca una pequeña libreta, toma un lápiz, escribe sobre la hoja en blanco y se lo extiende. Camila lee y asiente. La niña nueva le muestra con sus manos cómo se deletrea su nombre. Camila intenta imitarla con la zurda, pero no le resulta. Se frustra un poco, pero ante la insistencia de esa mirada infantil, levanta su diestra y lo intenta otra vez.

L U C Í A.

Camila se alegra y ahora escribe su nombre. Mira con atención los movimientos y respira profundo, e imagina que su mano derecha se vuelve fina, grácil, ligera.

C A M I L A.

La profesora de lenguaje continúa su clase sin advertir la conversación silenciosa, mientras los compañeros murmuran entre ellos sin comprender.

Camila está radiante. La mano gruesa ha aprendido un nuevo código y el oráculo se ha cumplido, otra vez.

ACTIVIDADES

1. ¿Cómo era el ambiente en que estaba Camila? Caracterízalo e identifica:

Los dos lugares principales en que transcurre la acción

Las emociones que predominan en cada uno de estos lugares

Las situaciones que estresan a la muchacha y dónde ocurren

Los recursos personales y sociales que podrían ayudarla y dónde están

2. ¿Cómo consideras que se comportaban los compañeros y compañeras con Camila? Analiza sus acciones y los efectos que producen en ella. Luego comparte en un grupo y comenten: ¿cómo podríamos hacer para apoyarla?



Piensa en acciones concretas que ayuden a este propósito y que se puedan implementar.

3. ¿Por qué crees que las cartas "oráculo" de la madre de Camila le afectaban tanto? ¿Qué poder podemos asignarle a las palabras de otras personas?
4. ¿Qué representa la llegada de Lucía en relación con la última carta de la mamá?



Para profundizar en lo que le ocurría a Camila, lee y comenta en conjunto la información que se entrega en la FICHA PSICOEDUCATIVA N.º 1 sobre Salud mental y bienestar (páginas 18 a 23). Luego desarrolla las actividades que siguen.

5. ¿A qué tipo de demandas está expuesta Camila y qué recursos tiene o encuentra para enfrentarlas?
6. Te invitamos a aportar positivamente a la salud mental de los demás construyendo junto a tu grupo un oráculo colectivo. Sigamos los pasos:
- Individualmente, crea un texto breve bajo el título "El oráculo anuncia que...", en el que predigas un futuro positivo para tus compañeros y compañeras. Puedes compartir una frase, una canción, una idea o un dibujo que ayude al receptor a sentirse mejor y fomentar su salud mental.
 - Deposita tu texto en la caja-oráculo que habrán preparado para la ocasión.
 - Cada uno tome un texto al azar, léalo y compártalo con el grupo.
7. Aun cuando la llegada de Lucía se muestra como una luz de esperanza para Camila, al parecer el comportamiento de sus compañeros y compañeras seguirá siendo el mismo. ¿Qué podría hacerse para que modifiquen su conducta? Considera acciones del establecimiento, de las familias y de los pares.

CUANDO PIENSAS EN SALUD MENTAL ¿QUÉ PALABRAS SE TE VIENEN A LA MENTE?

Probablemente te aparezcan palabras como:



La investigación ha mostrado que existen diversas concepciones de salud mental y que la más frecuente es la que la confunde con trastorno mental, incluso en profesionales de la salud.

¿Sabías que las letras de las canciones pueden transmitir las concepciones que una sociedad o grupo tiene sobre la salud mental?

- En el 2020 un equipo de investigadores de la Universidad de Carolina del Norte analizó el contenido de las 125 canciones de rap más escuchadas en Estados Unidos en dos décadas.
- Encontraron que el 75 % de las canciones trataba sobre pensamientos depresivos, preocupaciones angustiantes, pérdida de estabilidad mental y falta de sentido vital.
- La mayoría de las canciones que tocaban estos temas denunciaban lo difícil que es vivir bajo ciertas condiciones ambientales, mantener buenas relaciones amorosas y enfrentarse a grupos que no piensan como uno.
- Probablemente la concepción de salud mental de los grupos que se formaban en torno a estos raps era la de una experiencia negativa, es decir, de trastorno mental.

Universidad 
@Wolverhampton



Investigadores de la Universidad de Wolverhampton en Reino Unido analizaron 1200 tuits que contenían palabras asociadas con salud mental, publicados durante la Semana sobre la Concientización en Salud Mental de 2017.

¿Sabes cuál fue el resultado?

El análisis encontró que cuando las personas hablan de salud mental, la entienden como:

- un estado que requiere cuidado especializado en salud;
- un problema social y colectivo;
- un problema personal;
- un tema público que requiere ser informado.



¿Es que a nadie se le ocurre pensar la salud mental desde un lugar más positivo?

¿Algo que no sea necesariamente un problema?

¡HAGAMOS UN ESFUERZO!

Pensemos en la salud mental enfatizando la palabra SALUD.

¿Qué palabras se te vienen a la cabeza?



¿Se te vienen otra más?

UNA BUENA SALUD MENTAL IMPLICA:

- ✓ Conocer de salud y trastornos que afectan la salud mental.
- ✓ Saber pedir apoyo en salud mental cuando se necesite.
- ✓ Distinguir qué le hace bien a nuestra salud mental.
- ✓ Procesar de manera apropiada la información, tomar buenas decisiones para uno y resolver los problemas a los que nos enfrentamos.
- ✓ Estar satisfecho con el nivel de logro que se alcanza en las metas de la vida.
- ✓ Reconocer emociones, comprenderlas y expresarlas de manera adecuada.
- ✓ Comportarse de manera saludable, dormir bien, comer bien, hacer actividad física, tener *hobbies*, evitar excesos y conductas de riesgo.
- ✓ Abordar los desafíos de la vida.
- ✓ Tener amigos y poner límites. Mantener el comportamiento asertivo, saber decir "no" en algunas circunstancias y aprender a poner límites.
- ✓ Mantenerse vinculado con la familia, la pareja, amigos u otras personas que sean significativas y cuya opinión nos importe y valoremos.
- ✓ Vivir una afectividad y sexualidad nutritivas, respetuosas y gratificantes.
- ✓ Vivir una vida con sentido y coherente con los valores que uno tiene. Estar conectado espiritualmente con la vida y disfrutar esa conexión.
- ✓ Buscar un buen vivir para uno mismo y para los demás.

Reconocer los distintos aspectos que incluye la salud mental nos ayuda a buscar nuevas formas de potenciarla. Cuidar nuestra salud mental cuando somos adolescentes o jóvenes es fundamental, pues más de la mitad de las personas adultas que padecen de un trastorno mental comenzó con los primeros problemas en este periodo de su vida.

Potenciar la salud mental hoy es clave para mantener una buena salud mental mañana.



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL Y DE QUÉ PROCESOS DEPENDE?

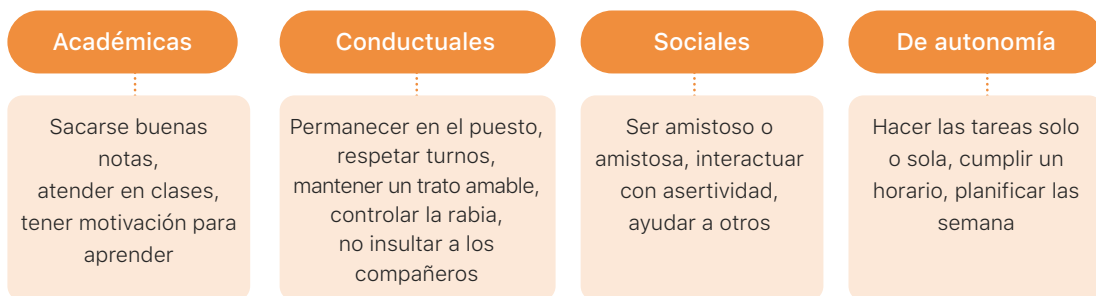
En Chile, el Ministerio de Salud define la salud mental como:

«LA CAPACIDAD DE LAS PERSONAS PARA INTERACTUAR ENTRE SÍ Y CON EL MEDIO AMBIENTE, DE MODO DE PROMOVER EL BIENESTAR SUBJETIVO, EL DESARROLLO Y USO ÓPTIMO DE SUS POTENCIALIDADES PSICOLÓGICAS, COGNITIVAS, AFECTIVAS Y RELACIONALES, EL LOGRO DE SUS METAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS, EN CONCORDANCIA CON LA JUSTICIA Y EL BIEN COMÚN».



Esta definición sostiene que nuestra salud mental resulta de la interacción positiva que realizamos con otras personas y con las condiciones ambientales. Por lo tanto, cuando vivimos con otros en un entorno particular y cumplimos con las **demandas** que se nos exigen, estamos contando con **recursos** biológicos, psicológicos y sociales que nos permiten experimentar la salud mental. Sin embargo, hay ocasiones en que no respondemos a las demandas de manera óptima, dando paso a un proceso de desequilibrio que, si se sostiene en el tiempo, puede generar desde un malestar hasta un trastorno mental.

En la edad escolar las demandas más comunes tienen que ver con responder a exigencias:



Otras demandas que los jóvenes han hecho notar tienen que ver con el espacio físico y la infraestructura de la escuela que les exige ajustarse a condiciones que generan un grado importante de incomodidad, como baños en mal estado, ausencia de gimnasios, salas de clases poco acondicionadas o falta de zonas verdes o sombreadas.

Para responder a esas demandas las personas tienen recursos. Por ejemplo, pueden utilizar sus recursos psicológicos de inteligencia, motivación o perseverancia para lograr sacarse buenas notas. Si no tienen ese tipo de recursos, pueden compensarlos con otros de tipo social, como el apoyo de un amigo o amiga o de algún profesor.



Un equipo de psiquiatría infantil de la Universidad de Chile señala que los recursos psicológicos más importantes son los que tienen que ver con la **resiliencia**. Estos son:

La resiliencia es la capacidad general que tienen las personas para superar las dificultades y adversidades de la vida.



- **Autoestima:** apreciarse y valorarse a sí mismo.
- **Optimismo:** reconocer, identificar y valorar los aspectos positivos de una situación, esperando una resolución favorable.
- **Regulación emocional:** reconocer, modular y expresar las emociones.
- **Conductas prosociales:** realizar acciones que tienen consecuencias sociales positivas y que benefician a los demás.
- **Perseverancia:** mantener el esfuerzo en el tiempo y la constancia para lograr las metas propuestas.
- **Resolución de problemas:** identificar un problema, plantear alternativas de solución y aplicar una estrategia de afrontamiento eficaz para solucionarlo.
- **Aceptación de la diversidad:** reconocer, validar y respetar a las personas y sus diferencias, preferencias, intereses, ideas, formas de pensamiento o comportamiento.

Entre los recursos sociales, uno de los más importantes en la adolescencia y la juventud es el **sentido de comunidad**, que en la escuela tiene que ver con el apoyo social entre pares y la cercanía afectiva entre estudiantes y docentes.

EL EQUILIBRIO DINÁMICO DE LA SALUD MENTAL: UN BALANCE ENTRE DEMANDAS Y RECURSOS

Frente a las demandas las personas ocupamos diversas combinaciones de recursos biopsicosociales, eso nos mantiene en un constante equilibrio dinámico. De hecho, podríamos decir que una persona está en un estado de salud mental completo cuando los recursos que posee están en un relativo equilibrio con las demandas que enfrenta.

Cuando la persona enfrenta pocas demandas y tiene muchos recursos, se produce un desbalance.



Cuando las demandas son muchas y la persona tiene pocos recursos disponibles para enfrentarlas, se produce un desequilibrio.

Este desequilibrio es el que está asociado al trastorno mental. Pero es importante hacer distinciones, porque no todo desequilibrio de este delicado balance puede considerarse una enfermedad.

La siguiente figura nos muestra el equilibrio entre las demandas y los recursos que tenemos para enfrentarlos.



Fuente: School mental Health.
Global Challenges and Opportunities

Las demandas o estresores no tienen un peso de por sí, sino que su peso depende de la evaluación que cada uno hace de ellos. Frente a una situación cualquiera, el cerebro en microsegundos evalúa tanto el tipo de demanda (¿esta situación a lo que me veo enfrentado es una amenaza, un peligro, un desafío, una oportunidad?) como sus características (¿qué tan controlable es, que tanto puedo predecir en el futuro, que tanto depende de uno?). Luego, al evaluar las demandas, también se evalúan los recursos (¿puedo responder la demanda?). Si la evaluación cognitiva es a favor de la persona, se mantiene el equilibrio y la salud mental.

¡Incluso hay veces en que las enfermedades mentales aparecen espontáneamente, sin ningún precipitante! Esto se produce porque el cerebro no está funcionando bien.

Ahora bien, como el desbalance entre recursos y demandas depende de procesos cognitivos, está sujeto también de lo que le pase al cerebro. En muchas ocasiones, las personas aparentemente poseen recursos de sobra y las demandas que enfrentan no son tan relevantes, pero igual se genera en ellas un desbalance de larga duración que puede desencadenar en un trastorno mental.



¡Incluso hay veces en que las enfermedades mentales aparecen espontáneamente, sin ningún precipitante! Esto se produce porque el cerebro podría no estar funcionando bien.

Los derechos humanos son aquellos derechos que tenemos todas las personas, sin distinción alguna, desde el momento en que nacemos y a lo largo de toda la vida. Conoce un poco más sobre ellos y comprende cómo se vinculan con la salud mental.

Los derechos humanos quedaron consagrados en la *Declaración Universal de los Derechos Humanos* (DUDH), redactada por la Organización de Naciones Unidas en 1948 como respuesta a los actos de barbarie y ultraje cometidos durante la II Guerra Mundial.



La DUDH es considerada el documento base de los derechos humanos, al que le siguen una serie de pactos, convenciones y otros textos que profundizan su alcance.



El *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*, adoptado en diciembre de 1966 y ratificado por el Estado de Chile en 1972, desarrolla específicamente los derechos relacionados con las condiciones de vida y desarrollo de las personas, entre los que se incluye el derecho a la salud.



En su artículo 12 este pacto establece que se reconoce "el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental". Es decir, el derecho a la salud mental, es parte del derecho a la salud.



Por eso fue necesario que las Naciones Unidas diera luz a la *Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*, aprobada en 2006 y ratificada por Chile en 2008.



No obstante, aunque este derecho esté consagrado, sabemos que las personas con problemas de salud mental sufren discriminación y exclusión social, son estigmatizadas y muchas veces no se les respetan ni siquiera sus derechos de atención en un servicio de salud.



Los Estados que firman esta Convención se comprometen a promover y proteger los derechos de personas con necesidades especiales, incluyendo el acceso a tratamiento y rehabilitación y la inclusión de quienes tienen trastornos mentales.

Actualmente, la Organización Mundial de la Salud plantea que la salud no es solo la ausencia de enfermedades, sino que implica un estado completo de bienestar tanto físico, como mental y social. Por lo tanto, no es posible concebir la salud, sin la salud mental.

¿Crees que el derecho a la salud mental se respeta en la sociedad?





REFERENCIAS



Para elaborar esta sesión, consultamos las siguientes fuentes:

- Antaramian, S.; Scott, E.; Hills, K.; Valois, R. (2010). A Dual-Factor Model of Mental Health: Toward a More Comprehensive Understanding of Youth Functioning. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 462-472. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01049.x>
- Fusar-Poli, P.; Salazar, G.; De Micheli, A.; Nieman, D. H.; Correll, C. U.; Kessing, L. V.; Pfennig, A.; Bechdolf, A.; Borgwardt, S.; Arango, C.; Van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European neuropsychopharmacology: the journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 31, 33-46. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>
- Kessler, R.; Berglund, P.; Demler, O.; Jin, R.; Merikangas, K.; Walters, E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kresovich, A.; Reffner, M.; Riffe, M.; Dillman F. (2021). A Content Analysis of Mental Health Discourse in Popular Rap Music. *JAMA Pediatrics*, 175(3), 286-292. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.5155>
- Leiva, L. Rojas-Andrade, R., Vargas, B. & Squicciarini, A. (2020). Identifying Adjustment Difficulties in Chilean Schools: Psychometric Properties of the Teacher Observation of Classroom. *Psicología Educativa*, 26(2), 155 - 162. <https://doi.org/10.5093/psed2020a6>
- Magendzo, A.; Morales, P. (2018). *Pedagogía y didáctica de la Declaración Universal de los Derechos Humanos a setenta años de su promulgación (1948-2018)*. Universidad Academia Humanismo Cristiano. https://www.academia.edu/40191758/Pedagog%C3%ADa_y_did%C3%A1ctica_de_la_Declaraci%C3%B3n_Universal_de_los_Derechos_Humanos_1948_2018
- Makita, M.; Mas-Bleda, A.; Morris, S.; Thelwall, M. (2021). Mental Health Discourses on Twitter during Mental Health Awareness Week. *Issues in Mental Health Nursing*, 42(5), 437-450. <https://doi.org/10.1080/01612840.2020.1814914>
- Ministerio de Salud. (2017). *Plan nacional de salud mental 2017-2025*. Gobierno de Chile. <http://www.repositoriodigital.minsal.cl/handle/2015/889>
- Rodelo, C.; Garay, J. (2020). Representaciones sociales de la salud mental y de los trastornos mentales en estudiantes universitarios de enfermería. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(5), 1-18. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2483>
- Rojas-Andrade, R.; Cabello, P.; Leiva, L.; Castillo, N. (2019). Psychometric adaptation of the sense of community index (SCI-II) in Chilean public schools. *Acta Colombiana De Psicología*, 22(1), 273-284. <https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.1.13>
- Rojas-Andrade, R.; Halpern, M.; Montt, M.; Larraguibel, M. (2022). Construcción y validación de una escala breve de capacidades de resiliencia en niños(as) respondida por madres, padres y cuidadores (ECR-P/9-12). *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 60(1), 3-12. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272022000100003>



Desde tu cuento. Cuadernos de alfabetización en salud mental es una obra colectiva, creada y diseñada por un equipo multidisciplinario en el contexto del proyecto **Desde tu cuento**.

Programa de alfabetización en salud mental para adolescentes y jóvenes, financiado por el **Ministerio de Ciencia, Tecnología, Crecimiento e Innovación** y ejecutado desde la Dirección de Vinculación con el Medio de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (UAHC).

DIRECTOR DEL PROYECTO

RODRIGO ROJAS-ANDRADE

EQUIPO DE CONTENIDOS

Antonieta Lanas Canales

Francisca Jaque Morales

Macarena Pi Davanzo

Rodrigo Rojas-Andrade

EQUIPO PEDAGÓGICO

Claudia Dueñas Santander

Hugo Hinojosa Lobos

ENCARGADA DERECHOS HUMANOS

Isabel Plaza Lizama

EQUIPO DE COMUNICACIONES

Diego Jiménez Mundaca

Angelina Astete Alcaíno

Juan Eduardo Bustamante Molina

Mónica Fuentealba Martínez

Daniela González Canales

Catalina Schneider Errázuriz

EDICIÓN

Claudia Dueñas Santander

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Sebastián Lagunas López

ILUSTRACIONES

Jorge Roa

El cuento que se incluye en esta sesión fue creado especialmente para este programa y es propiedad intelectual de su autora.

Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes.