

# Promoción de la Salud Mental: Contexto y Comportamiento

## Mental Health Promotion: Context and Behavior

Janett Esmeralda Sosa Torralba<sup>9</sup>

*Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México*

### Resumen

La promoción de la salud mental surge como una estrategia que brinda a la población la educación necesaria para proteger y fomentar su salud. El objetivo de este documento es revisar la interacción de los determinantes contextuales sociales, los estilos de vida, y su impacto en la salud mental. Existen factores estructurales, ambientales y singulares en una estrecha interrelación, condicionan el estado y la atención de la salud mental, por ello se les conoce como determinantes de la salud. Consecuentemente, se hace necesario incorporar el análisis de esos factores en las prácticas cotidianas de las personas. Esto se traduce en la promoción de comportamientos saludables, desarrollados en estilos de vida, necesarios para mantener la salud y el bienestar de forma integral; los estilos de vida deben analizarse desde una visión integral del individuo, teniendo en cuenta los principios de autoconocimiento, autocuidado y empoderamiento personal.

**Palabras clave:** Promoción de la salud mental, determinantes de la salud mental, comportamientos saludables, estilos de vida

---

<sup>9</sup> Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Contacto: janett.sosa@unam.mx

## Abstract

The promotion of mental health arises as a strategy that provides the population with the necessary education to protect and enhance their health. The objective of this document is to review the interaction of contextual social determinants, lifestyle choices, and their impact on mental health. There are structural, environmental, and individual factors that are closely interrelated, influencing the state and care of mental health; thus, they are known as health determinants. Consequently, it is essential to incorporate the analysis of these factors into people's daily practices. This translates into promoting healthy behaviors, developed within lifestyle choices, which are necessary to maintain health and well-being in an integral manner, lifestyle choices should be analyzed from a integral vision of the individual, considering the principles of self-awareness, self-care, and personal empowerment.

**Keywords:** Mental health promotion, determinants of mental health, healthy behaviors, lifestyles

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), en su plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030, propone poner en práctica estrategias de promoción y prevención. Esto incluye combinar estrategias universales y otras selectivas para promover la salud mental, prevenir los trastornos mentales y reducir la estigmatización, la discriminación y las violaciones de derechos humanos; responder a las necesidades de grupos vulnerables específicos en todo el ciclo vital, y la integración de éstas en las estrategias nacionales de salud mental y de fomento de la salud.

El progreso de la promoción de la salud se encuentra ligado al desarrollo del concepto de salud. Es importante considerar que cualquier definición sobre la salud mental es problemá-

tica y compleja (Melián & Cabanyes, 2017; Ferrari, 2008). Partimos de la propuesta de la OMS (2004), en su definición global sobre salud mental, la ha precisado y se resume como el estado de bienestar emocional y psicológico en el que las personas pueden desenvolverse de forma autónoma, competente y con capacidad de realizar sus potencialidades intelectuales y emocionales. Esto implica la capacidad de afrontar el estrés cotidiano, ser productivos en su trabajo y contribuir de manera positiva a la comunidad en la que se encuentran. Según esta conceptualización, en el campo de la salud mental, factores biológicos, sociales, ambientales y psicológicos se entrelazan para influir en el bienestar o malestar de la persona, lo que varía en un continuo, desde un nivel mínimo hasta uno óptimo. También se acota que, para el individuo, la salud mental constituye el recurso que le permite desarrollar su potencial en distintas áreas de su vida y encontrar su rol en cualquier ámbito donde se desempeñe.

En relación con lo comunitario, la salud mental de las personas contribuye a la prosperidad, la solidaridad y la justicia social. En tanto que la enfermedad mental implica costos y pérdidas, tanto para el sujeto como para las sociedades (Comisión de las Comunidades Europeas, 2005; OMS, 2004).

Las estrategias de promoción de la salud parten de la atenta consideración del concepto de salud mental y del adecuado manejo de sus condicionantes. Estas estrategias deben de estar orientadas a procurar los hábitos de vida saludables que favorezcan el cuidado y mantenimiento de la salud y de un estado vital óptimo (Melián & Cabanyes, 2017; Ferrari, 2008). Los factores que influyen en el estado de salud han sido influenciados a lo largo de la historia de la humanidad e incluyen aspectos ambientales, biológicos, conductuales, sociales, económicos, laborales, culturales, así como también la importancia de los servicios de salud y las estrategias de salud pública para prevenir enfermedades y promover la salud (De la Guardia & Ruvalcaba, 2020).

Sobre la base de esto, se realiza una revisión referente a la interacción de los determinantes contextuales-sociales, los estilos de vida, y su impacto en la salud mental.

## Salud Mental: Sus Determinantes Contextuales Sociales y el Comportamiento Saludable

La concepción integral de la salud mental reconoce la complejidad del proceso salud-enfermedad desde una perspectiva global y crítica. Ferrari (2008) propone que más allá de las múltiples acepciones que puede dársele a la salud mental, lo mental interesa como concepto operativo, hace referencia al lugar de simbolización sobre la cultura y la socialización, donde la persona otorga sentido a la experiencia, donde se vincula consigo en su integralidad y con sus objetos, y donde puede percibir, sentir y recordar.

La salud mental implica cuestionar la calidad de vida, teniendo en cuenta lo que es significativo y valioso para la persona, su funcionamiento dinámico y los conflictos que experimenta en sus relaciones. La importancia de la singularidad del individuo, sus experiencias y su historia única también son fundamentales. Es importante que la persona sea autónoma, responsable y se ocupe de sí misma, pero también es crucial el apoyo solidario de la comunidad para fomentar, proteger, conservar y restablecer la salud mental (Ferrari, 2008).

Las necesidades de la propia sociedad han ido construyendo y produciendo el concepto y la operatividad de la salud mental, acorde con el contexto histórico, la disciplina y su modelación, según las exigencias y particularidades de la sociedad y la cultura vigentes. De ahí que la conceptualización de la salud mental sufre transformaciones en cada trama espacial y temporal, y su interpretación colectiva e individual determina o condiciona las diferentes formas de enfrentarse al proceso salud-enfermedad (De la Guardia & Ruvalcaba, 2020; Ferro, 2010; Mayaca et al., 2018).

Estos determinantes son el conjunto de factores tanto personales como sociales, económicos, culturales, políticos y ambientales que condicionan el estado de salud de los individuos y de las poblaciones. Se han clasificado en dos grupos: 1) los que son responsabilidad multifactorial del Estado, es decir, los determinantes económicos, sociales y políticos; y 2) los que corresponden a las acciones del sector salud, lo que se refiere a vigilancia y control en unos casos y de promoción y actuación directa en otros (Villar, 2011). Por ello, en el funcionamiento de la salud mental y sus determinantes y condicionantes se deben de analizar el campo político, económico y social, y no solo lo biológico o psicológico (Ferro, 2010).

Lo anterior implica incorporar estos campos en las prácticas cotidianas y concretas del individuo, dicho de otra manera: donde se construye el sujeto de la acción; en las políticas públicas de salud; en la promoción del autocuidado a través de comportamientos preservadores de la salud individual; y en la atención comunitaria informal, niveles de acción que no son asistidos por programas estatales o gubernamentales y donde se encuentra una gran diversidad de agentes de organizaciones solidarias. También es importante mencionar que, frecuentemente, tanto la asistencia comunitaria como el autocuidado, no se encuentran en las prácticas de salud mental demandadas por la sociedad en su cotidianidad (Ferro, 2010).

Los determinantes sociales de la salud han sido definidos por la OMS (Commission on Social Determinants of Health, 2009) como las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, consecuentemente, estas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, lo cual depende de las políticas adoptadas. En el Modelo de Determinantes Sociales de la Salud que recomienda esta Organización se mencionan dos grupos de determinantes (De La Guardia & Ruvalcaba, 2020, pp. 84-86):

**a) Estructurales y sociales.** Atributos que generan o fortalecen la estratificación de una sociedad y definen la posición socioeconómica de las personas. La salud de un grupo social se ve influenciada por su posición en la jerarquía de poder, prestigio y acceso a recursos, y destaca la generación de desigualdades en salud. Estos determinantes incluyen factores como la posición social, género, raza y grupo étnico, así como el acceso a la educación y al empleo.

**b) Intermedios y personales.** Se distribuyen de acuerdo con la estratificación social y causan disparidades en la exposición y vulnerabilidad a condiciones dañinas para la salud. Las categorías principales de estos factores son:

- i. **circunstancias materiales**, como la calidad de la vivienda y del vecindario, posibilidades de consumo, y el entorno físico de trabajo;
- ii. **circunstancias psicosociales**: factores psicosociales de tensión, circunstancias de vida y relaciones estresantes, apoyo y redes sociales;
- iii. **factores conductuales y biológicos**: nutrición, actividad física, consumo de alcohol, tabaco y drogas; los factores biológicos también incluyen los factores genéticos;
- iv. **cohesión social**: la existencia de confianza mutua y respeto entre los diversos grupos y sectores de la sociedad contribuye a la manera en que las personas valoran su salud;
- v. **sistema de salud**: exposición y vulnerabilidad a los factores de riesgo, acceso a los servicios y programas de salud para mediar las consecuencias de las enfermedades para la vida de las personas.

A estas categorías se pueden agregar los valores y sustentos culturales sobre la enfermedad y la salud mental; las tradiciones y estilos de vida de los sujetos y las comunidades; el acce-

so a la cultura; el respeto y la protección de los derechos humanos; los marcos jurídicos; los modelos conceptuales que sostienen las prácticas y los servicios de salud mental; la producción de información, conocimientos y evidencias, y las orientaciones de la formación de los profesionales de salud mental; las bases técnico-administrativas que definen la organización de los servicios de salud mental, y las múltiples articulaciones que se producen entre estos determinantes (Malvárez, 2009).

Desde el punto de vista de las acciones del sector salud, es ineludible prestar atención a factores como el entorno (medio ambiente, contaminación atmosférica y química; y el entorno social); la biología humana (genética, herencia y edad); el sistema sanitario (calidad, accesibilidad y financiamiento de los servicios de salud); y los estilos de vida (comportamientos y hábito de vida influenciados por el entorno) (De la Guardia & Ruvalcaba, 2020; Villar, 2011).

En su conjunto, estos factores se convierten en barreras para el acceso a la atención de la salud mental de las personas y las comunidades. Estas barreras abarcan distintos niveles: individuo, prestador de servicios, organizacional y estructural (Tabla 1).

Tabla 1  
Barreras en la búsqueda y acceso a la atención de la salud mental

| Niveles          | Barreras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Individuo        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creencias y actitudes sobre la salud mental, hacia los padecimientos mentales y hacia la búsqueda de atención (prejuicios y autoestigma).</li> <li>- Temor y molestia por ser etiquetados y vinculados a un diagnóstico.</li> <li>- Falta de educación sobre la salud y la enfermedad mental.</li> <li>- Falta de recursos económicos para costear la atención.</li> </ul>                                                                                                                               |
| Profesionales    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de capacitación en atención a la salud mental, consecuentemente, dificultades o falta de detección temprana y herramientas para la intervención.</li> <li>- Complejidad de las problemáticas/padecimientos (comorbilidades).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Organizacionales | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de coordinación y organización entre los niveles de atención: carencia de fortalezas en la red para derivaciones entre la atención primaria, secundaria y terciaria.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escasez de especialistas.</li> <li>- Sobrecarga de trabajo en los profesionales.</li> </ul> </li> <li>- Largos tiempo de espera para recibir la atención.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotación de los profesionales.</li> </ul> </li> </ul> |
| Estructurales    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Politización de la salud.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pobreza.</li> <li>- Género.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Nota: Tabla adaptada de la original de “Barreras y facilitadores para el diagnóstico y tratamiento de la depresión en atención primaria en Colombia: perspectiva de los proveedores, administradores de atención médica, pacientes y representantes de la comunidad”, de Bartels et al., 2021, Revista Colombiana de Psiquiatría, 50(S1), p.

71. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.01.001>

Derechos de Autor: 0034-7450/©2021 Asociación Colombiana de Psiquiatría.

Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.



El entorno, las situaciones y el contexto en el que se encuentran las personas y las comunidades influyen en el comportamiento, de tal manera que las creencias, actitudes e intenciones conductuales pueden afectar el bienestar y la salud mental (García-Silberman, 2002). Tener presente esta perspectiva, permite diseñar estrategias de promoción de la salud mental acordes a las necesidades de las comunidades.

## Estilos de Vida para Mantener la Salud

En el estudio y atención de la salud mental, es indispensable reconocer, adquirir, mantener y desarrollar los comportamientos que son necesarios para conservar una condición saludable. El comportamiento saludable es un proceso específico que se aprende y se practica diariamente en acciones concretas, hasta que se convierte en un hábito saludable evidente. Con el tiempo, este hábito se convierte en un estilo de vida que continúa promoviendo la salud. Por lo tanto, el comportamiento saludable debe ser considerado como un proceso que involucra diferentes factores, momentos, contextos y situaciones, y requiere de la responsabilidad individual (Córtes *et al.*, 2009).

Los estilos de vida reflejan la capacidad de las personas para mantener su salud y bienestar de forma integral (Velten *et al.*, 2014). Como se ha señalado, una persona saludable es aquella que experimenta un bienestar integral (OMS, 2004), el cual está relacionado con la calidad de vida, abarca aspectos tanto externos (objetivos) como internos (subjetivos). Los individuos que gozan de buena salud son aquellos que adoptan prácticas y hábitos saludables en su día a día. Entre los principios promotores de un individuo saludable se consideran:

**a) Autoconocimiento.** Implica tener un entendimiento completo de sí mismo, incluyendo aspectos como las necesidades, habilidades y manifestaciones personales. Este proceso incluye la introspección y la valoración personal, la cual puede estar influenciada tanto por la pro-

pia subjetividad como por las opiniones y consejos de las personas cercanas. Se trata de un proceso complejo que abarca la auto-atención, la autopercepción, la memoria autobiográfica, el autoconcepto y la autodeterminación, todos estos aspectos se regulan a través de la autoobservación y la autorregulación. El autoconocimiento en términos de salud involucra tener un conocimiento profundo del cuerpo y la mente, estar atentos a cualquier malestar interno, llevar un registro del estado de salud a lo largo de la vida, incluir el estado de salud en la autodefinición, y tener la libertad y criterio para determinarla (Melián & Cabanyes, 2017; Castillo, 2016).

**b) Autocuidado.** Está en estrecha relación con el autoconocimiento. Una persona que tiene conciencia de sí misma se siente más motivada a cuidarse. El autocuidado se divide en dos tipos: uno universal que abarca la conservación de los recursos naturales, tener un equilibrio entre actividad y descanso, interactuar socialmente y disfrutar de momentos de soledad, así como prevenir riesgos. El autocuidado de desarrollo, por otro lado, se enfoca en promover las condiciones necesarias para la vida y el crecimiento, prevenir la aparición de situaciones desfavorables y mitigar sus efectos a lo largo de la vida. El autocuidado se basa en la responsabilidad personal, en los servicios profesionales y en las redes de apoyo informales; se transforma en conocimiento compartido que se transmite y favorece las interacciones (Castillo, 2016).

**c) Empoderamiento.** Fomenta la responsabilidad hacia uno mismo y el manejo de la salud. Este principio involucra la oportunidad y la habilidad de abordar los problemas y las circunstancias que impactan negativamente en la vida cotidiana, permitiendo tener mayor influencia en las decisiones y acciones que afectan la salud de forma positiva o negativa. El empoderamiento no solo se experimenta de manera grupal, sino también de manera individual, ya que implica asumir una postura personal y contar con la disposición y actitudes necesarias para aprovechar los recursos propios y externos. Es decir, el empoderamiento conlleva una sen-

sación de control y actitudes como la confianza en sí mismo, la cautela y la independencia en el autocuidado de la salud; además, supone tener una capacidad reflexiva, autónoma, participativa y solidaria en el cuidado de la salud mental (Castillo, 2016).

Se ha destacado cada vez más la importancia de la relación entre estos principios y los estilos de vida que promueven la salud mental. Estos estilos de vida pueden mejorar el bienestar individual y social, mantener y mejorar la función cognitiva, y servir como tratamiento para diversas afecciones relacionadas con la salud mental (Walsh, 2011). También se ha encontrado que, en el ámbito psicológico, pueden aumentar la satisfacción con la vida y la autoimagen (Velten *et al.*, 2014). En consecuencia, es crucial identificar estilos de vida saludables que fomenten el bienestar psicológico y prevengan problemas de salud mental.

Varios estilos de vida han demostrado ser beneficiosos para la salud, por esta razón las investigaciones han adoptado un enfoque integral hacia ellos (Velten *et al.*, 2014). Entre los estilos de vida que favorecen la salud mental, considerando aspectos biológicos, psicológicos, espirituales, sociales y ambientales como parte de un trabajo completo en las dimensiones que conforman a las personas, se ubican los siguientes:

a) En la dimensión biológica se hallan las acciones y hábitos que se llevan a cabo de manera usual para mantener la limpieza y el cuidado personal. También se incluyen los hábitos alimenticios saludables y la higiene en la preparación de los alimentos (Castillo, 2016; García-García *et al.*, 2022).

b) En la dimensión psicológica se encuentran las estrategias psicosociales que hacen que una persona sea competente y le ofrecen pautas para afrontar de manera eficaz los desafíos de la vida, también conocidas como habilidades para la vida. Estas estrategias incluyen habilidades cognitivas como la toma de decisiones, solución de problemas, autoconocimiento, pensamiento creativo y crítico; habilidades para controlar las emociones, por ejemplo, el ma-

nejo de emociones, manejo del estrés y la tensión; y habilidades sociales, en particular, la empatía, la comunicación asertiva y las relaciones interpersonales. Aspectos como la autoeficacia, autonomía, participación en actividades de ocio y tener espacios de descanso también son relevantes en esta dimensión (Castillo, 2016; Martínez, 2014).

c) La dimensión espiritual incluye el sentido de la vida, o sea, la intencionalidad en la vida que se logra a través de la trascendencia, los valores y las creencias que orientan las acciones. La espiritualidad otorga significado y apoyo a la vida y al cuidado personal y el de los demás, y puede ser experimentada a través de la religión, la música, el arte, la conexión con la naturaleza, o mediante prácticas como la meditación y la relajación (Bueno-Castellanos et al., 2020; García-García et al., 2022).

d) En el ámbito social es importante tener relaciones interpersonales satisfactorias que brinden apoyo y generen un estado emocional favorable, lo cual influye directamente en el bienestar. Asimismo, mantener relaciones saludables conlleva a un sentido de pertenencia y crecimiento personal a través del aprendizaje mutuo (Castillo, 2016; García-García et al., 2022).

e) En cuanto al medio ambiente, adoptar estilos de vida saludables incorpora también la salud del entorno, respetándolo y cuidándolo. Esto puede incluir acciones como utilizar con moderación el consumo de agua; alimentarse con productos poco procesados y utilizar prendas de vestir de fibras naturales (Castillo, 2016; Miranda, 2013).

Dentro de las estrategias de promoción de la salud, es crucial capacitar a las personas para que tomen decisiones adecuadas en cuanto a su estilo de vida y aprendan a cuidarse a sí mismas, siendo la educación para la salud una herramienta clave en este proceso. A través de este tipo de educación, se busca fomentar hábitos de vida saludables que impacten tanto

en la población en general como en cada individuo en particular, no solo enseñando conductas, también motivando el cambio hacia comportamientos más saludables (De la Guardia & Ruvalcaba, 2020). De ahí que es fundamental considerar una perspectiva amplia que incluya los factores que influyen en los comportamientos, ya que no se trata únicamente de decisiones individuales, sino también de la relación de la persona con su entorno.

## Comentarios finales

Es fundamental identificar las conductas sanas que promueven el bienestar mental y físico para prevenir problemáticas o padecimientos mentales. Se considera que los estilos de vida tienen un papel terapéutico y deben ser un foco importante en la salud pública a través de la educación y la mejora de la alfabetización sobre salud mental (Jorm, 2012). Es esencial, además, considerar los activos para la salud, como habilidades, recursos y oportunidades que influyen en los comportamientos saludables (Hernán et al., 2013).

Es importante reconocer que la responsabilidad de la salud no recae únicamente en los individuos, también depende de los factores del entorno. Por lo tanto, los comportamientos saludables están influenciados por el contexto en el que se desarrollan las personas, puesto que algunos modos de vida son más accesibles, atractivos y apropiados para unas personas que para otras, esto puede limitar las opciones que tienen para el cuidado de su salud mental.

## Referencias

- Bartels, S., Cardenas, P., Uribe-Restrepo, J., Cubillos, L., Torrey, W., Castro, S., Williams, M., Oviedo-Manrique, D., Gómez-Restrepo, C., & Marsch, L. (2021). Barreras y facilitadores para el diagnóstico y tratamiento de la depresión en atención primaria en Colombia: perspectivas de los proveedores, administradores de atención médica, pacientes y representantes de la comunidad. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(S1), 67–76. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.01.001>
- Bueno-Castellanos, M., De Souza-Martins, M., & Posada-Bernal, S. (2020). Espiritualidad y estilos de vida. *Cuestiones Teológicas*, 47(108), 102–118. <http://doi.org/10.18566/cue-teo.v47n108.a06>
- Castillo, T. (Coord.). (2016). Fortalecimiento de las personas saludables. En *Promoción de la salud desde las ciencias sociales. Sus conceptos y aplicaciones* (pp. 49–91). México: Universidad Autónoma de Yucatán.
- Comisión de las Comunidades Europeas. (2005). *Libro Verde. Mejorar la salud mental de la población. Hacia una estrategia de la Unión Europea en materia de salud mental*. Bruselas. <https://consaludmental.org/publicaciones/LibroVerdeSM.pdf>
- Commission on Social Determinants of Health. (2009). Subsanan las desigualdades en una generación: alcanzar la equidad sanitaria actuando sobre los determinantes sociales de la salud: informe final de la Comisión Sobre Determinantes Sociales de la Salud. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/44084>
- Cortés, E. B., Ramírez, E. M. M., Olvera, J., & Arriaga, Y. J. (2009). El comportamiento de salud desde la salud: la salud como un proceso. *Alternativas en Psicología*, 14(20), 78–88. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2009000100009&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2009000100009&lng=pt&tlng=es)

- De la Guardia, M. A. & Ruvalcaba, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.19230/10.19230/jonnpr.3215>
- Ferrari, H. (2008). Salud mental. En *Salud mental en Medicina. Contribución del Psicoanálisis al campo de la salud* (pp. 35–41). Argentina: Corpus Libros Médicos y Científico.
- Ferro, R. (2010). Salud mental y poder. Un abordaje estratégico de las acciones en salud mental en la comunidad. *Revista de Salud Pública*, 14(2), 47–62. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/7082>
- García-García, J., García-Sánchez, R., & Cabello-Garza, M. (2022). Dimensiones de los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e Intervención Social*, (34), 249–270. <https://doi.org/10.25100/pr-ts.v0i34.11671>
- García-Silberman, S. (2002). Un modelo explicativo de la conducta hacia la enfermedad mental. *Salud Pública*, 44(4), 289–296. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342002000400001&lng=es&tlng=](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342002000400001&lng=es&tlng=)
- Hernán, M., Mena, A., Lineros, C., Botello, B., García-Cubillana, P., & Huertas, A. (2013). Introducción. En *Activos para la salud y promoción de la salud mental. Experiencia formativa* (pp. 5–9). España: Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Jorm, A. (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>
- Macaya, X., Pihan, R., & Parada, B. (2018). Evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 18(2), 338–355. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202018000200338&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000200338&lng=es)
- Malvárez, S. (2009). Promoción de la salud mental. En J. Rodríguez (Ed.). *Salud mental en la comunidad* (pp. 167–181). Organización Panamericana de la Salud. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51463>

- Martínez, V. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo*, 28(63), 61–89. <https://doi.org/10.21500/01212753.1488>
- Melián, A. & Cabanyes, J. (2017). Salud mental. En J. Cabanyes, J., & M. A. Monge (Eds.). *La salud mental y sus cuidados* (pp. 125–140). España: Eunsa.
- Miranda, L. (2013). Cultura ambiental: un estudio desde las dimensiones de valor, creencias, actitudes y comportamientos ambientales. *Revista Producción + Limpia*, 8(2), 94–105. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1909-04552013000200010](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1909-04552013000200010)
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2004). *Invertir en salud mental*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42897/9243562576.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013–2030 [Comprehensive mental health action plan 2013–2030]*. Organización Mundial de la Salud. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/es/publications/item/9789240031029>
- Velten, J., Lavalle, K., Scholten, S., Hans, A., Zang, X-C., Schneider, S., & Margaf, J. (2014). Lifestyle choices and mental health: a representative population survey. *BMC Psychol*, 2(58), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-014-0055-y>
- Villar, M. (2011). Factores determinantes de la salud: importancia de la prevención. *Acta Médica Peruana*, 28(4), 237–241. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1728-59172011000400011&lng=es&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011&lng=es&tlng=en)
- Walsh, R. (2011). Estilo de vida y salud mental. *American Psychologist*, 66(7), 579–592. <https://doi.org/10.1037/a0021769>