

“Fue muy liberador”, Tertulias Literarias Dialógicas que apoyan la alfabetización en salud mental

escrito por Elisa Monar | enero 29, 2023



La salud mental se está replanteando como un derecho fundamental para todas las personas, y la alfabetización en salud mental es una herramienta que puede permitir a los y las pacientes adquirir el conocimiento, las habilidades personales y la confianza para tomar medidas para mejorar

su salud mental y sus vidas en general. Desde este enfoque, la investigación ["It was very liberating". Dialogic Literary Gatherings supporting mental health literacy](#), publicada en la revista científica 'Community Mental Health Journal', analiza el impacto de las Tertulias Literarias Dialógicas en la promoción de los aspectos fundamentales en salud mental con un grupo de pacientes con diferentes trastornos psiquiátricos.

Los resultados del estudio sugieren que las Tertulias Literarias Dialógicas produjeron beneficios en el bienestar emocional y social en los y las participantes, promoviendo el desarrollo de la alfabetización en salud mental, fortaleciendo las habilidades de lectura, habla y escucha, fomentando relaciones de apoyo, la superación del estigma y el aumento de la voluntad de mejora.

El nuevo enfoque de la salud mental exige la identificación de acciones que puedan abordar la calidad desde una perspectiva basada en los derechos humanos, la equidad y la evidencia científica de impacto social. El enfoque emergente enmarca la salud mental como un derecho fundamental para todas las personas y abordar este objetivo requiere un enfoque multidimensional que incluya tratamiento psicológico y farmacológico si es necesario, junto con intervenciones sociales que hayan demostrado evidencias de mejora.