



'i) Escola d'Infermeria



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Programa de Enseñanza de la Salud Mental Positiva dirigido a estudiantes de Grado de Enfermería

Tarragona 2014

Dra. Carme Ferré-Grau, Sra. Nária Soares de Carvalho,
Sra. Anna Palomino-Martínez y Dra. M^a. Teresa Lluch-Canut

Como citar este documento:

Ferré-Grau, C., Soares de Carvalho, N., Palomino-Martínez, A., Berbís-Morellò, C., Lluch-Canut, M.T. (2014). Programa de enseñanza de la Salud Mental Positiva a estudiantes de Grado de Enfermería. Tarragona: Dipòsit Digital de la Universitat Rovira i Virgili. Disponible a: <http://hdl.handle.net/11368/10001/10001/10001/10001/10001>

Aquest document està subjecte a una llicència Creative Commons



*Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra
vida cuando están pasando*

Recomendación 5
Decálogo de Salud Mental Positiva

Índice:

Presentación	6
Programa de Intervención	8
Sesiones teóricas	8
Sesión 1: Conceptos Relacionados con la Salud Mental	8
Sesión 2: Modelo Multifactorial de SMP: factores y elementos relacionados	8
Sesión 3: Emociones, sentimientos y salud emocional	8
Sesión 4: Resiliencia y fortalezas	8
Sesión 5: Salud mental del profesional sanitario	9
Sesión 6: Los elementos de la vida cotidiana que fomentan la SMP	9
Sesión 7: Intervenciones de SMP	
Seminarios	10
1: Contacto Inicial	10
2: Decálogo de la SMP	10
3: Cuentos con valores: Emociones, sentimientos y fortalezas	11
4: Resiliencia	12
5: Lectura crítica y debates de artículos sobre SMP	12
6: Estudio de casos/Rol playing sobre promoción y prevención de la salud mental en personas con ausencia de enfermedades psiquiátricas	13

Fóruns	15
Actividad fórum 1	15
Actividad fórum 2	15
Actividad fórum 3	15
Actividad fórum 4	15
Actividad fórum 5	16
Actividad fórum 6	16
Actividad fórum 7	16
Cronograma	17
Instrumentos de evaluación	18
Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP) (Lluch, 1999)	18
Escala de Resiliencia CD-RISC (Serrano, 2012)	20
Anexo	21
Decálogo de Salud Mental Positiva (Lluch, 2011)	21
Bibliografía	22

Presentación

El éxito profesional es la meta de los futuros profesionales de enfermería. Para ello es necesario tener una formación en competencias teórico-práctica en las que se integren conocimientos, habilidades y actitudes. Los estudios sobre la excelencia profesional señalan que el conocimiento teórico-práctico por sí solo no hace a un buen profesional de enfermería. Es necesario dominar competencias emocionales para que el impacto de las intervenciones de estos profesionales tenga un resultado global positivo sobre la calidad de los cuidados prestados en los diferentes ámbitos asistenciales.

Conocer y fomentar los factores de Salud Mental Positiva (SMP) ayuda a que el futuro profesional de enfermería desarrolle las capacidades necesarias para manejar tanto la parte intrapersonal (vinculada al cuidado de sí mismo) como la parte interpersonal (vinculada al cuidado de los demás). En este documento se presenta un Programa de Intervención cuyo objetivo es el de enseñar la SMP a estudiantes universitarios de grado de enfermería.

Los planteamientos conceptuales de referencia se centran en el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva (MMSMP) formulado por Lluch (1999), según el cual la SMP se explica a partir de 6 factores: Satisfacción Personal (F1), Actitud Prosocial (F2), Autocontrol (F3), Autonomía (F4), Resolución de Problemas y Autoactualización (F5) y Habilidades de Relación Interpersonal (F6).

El Programa de Enseñanza de la SMP que se presenta se estructura en tres tipos de metodologías didácticas diferentes y complementarias:

- Sesiones teóricas en forma de clase magistral de 1 h. de duración (presencial). El número de sesiones teóricas es de 7.
- Seminarios de 2 horas de duración (presencial). El número de seminarios impartidos es de 6. Los seminarios se basan en una dinámica participativa activa por parte de todos, estudiantes y profesoras. Tienen el objetivo de inducir al aprendizaje a través del análisis y la reflexión. El aprendizaje es continuado. Cada tema de trabajo en el seminario está relacionado con el tema expuesto en la clase magistral y se interrelaciona con los temas siguientes.
- Fórums (no presencial). Las actividades del fórum son un total de 7, con un intervalo de 7 a 9 días para su realización. Se llevan a cabo mediante el espacio virtual Moodle. Se trabajan

en grupos formados por 4 estudiantes cada grupo, seleccionados aleatoriamente. En el fórum se realizan actividades que inducen a la reflexión, trabajando los conceptos que fueron expuestos en la parte teórica y en el seminario.

Todo el programa se imparte bajo los principios de la metodología de aprendizaje reflexivo, según el cual el aprendizaje se define de una manera constructivista, es decir, es el estudiante quien dota de significado al contenido que recibe, y en el que no sólo reflexiona sobre las experiencias o conocimientos, sino que además es capaz de reflexionar sobre diferentes alternativas, generando así un nuevo conocimiento que también será puesto a prueba a través del proceso reflexivo. En este proceso de aprendizaje cíclico, todo empieza en el estudiante en forma de indagación, una vez que recibe el nuevo contenido y retorna al propio estudiante en forma de conocimiento nuevo elaborado.

Este programa ha sido impartido durante seis años como asignatura optativa en el Grado de Enfermería de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona y tres en el Grado de Enfermería de la Universidad de Andorra. Para evaluar su efectividad, durante el curso 2014/15 se desarrolló un diseño de investigación experimental, con mediciones pre y post programa de intervención. Los resultados de esa investigación constituyen la tesis doctoral de la Sra. Nária Soares de Carvalho (coautora del programa), y cuyos resultados serán publicados en el depósito digital de Tesis Doctorales en Red TXD.

Las herramientas utilizadas para la evaluación de la efectividad del Programa han sido dos instrumentos de medición de la SMP: el Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP) de Lluch (1999) y la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson, adaptada al castellano por Serrano et al. (2013).

Programa de Intervención: Enseñanza de la SMP

Sesiones teóricas

Las sesiones teóricas tienen una hora de duración

Factores de SMP

F1: Satisfacción Personal; F2: Actitud Prosocial; F3: Autocontrol; F4: Autonomía; F5: Resolución de Problemas y Autoactualización; F6: Habilidades de Relación Interpersonal.

Sesión 1: Conceptos relacionados con la perspectiva de la Salud Mental

- Qué es SMP
- Salud Mental: criterios positivos y negativos
- Normalidad/anormalidad
- Conceptos relacionados: satisfacción, optimismo, felicidad

Factores de SMP que se trabajan: F5

Sesión 2: Modelo Multifactorial de SMP: factores y elementos relacionados

- Modelo Multifactorial de SMP de M^a.T. Lluch-Canut
- Cuestionario de SMP de M^a.T. Lluch-Canut
- Hechos sociales diferenciales
- Reflexión sobre la frase “yo me quiero”

Factores de SMP que se trabajan: F1, F2, F3, F4, F5, F6

Sesión 3: Emociones, sentimientos y salud mental

- Emociones / sentimientos
- Alegría y SMP
- Respuesta adaptada y no adaptada
- Conceptos relacionados con la creatividad i la inteligencia emocional
- Autorregulación emocional

Factores de SMP que se trabajan: F1, F3, F4, F5

Sesión 4: Resiliencia y Fortalezas Humana

- Conceptos relacionados con resiliencia
- Rol del tutor de resiliencia

- Fortalezas humanas de Peterson y Seligman

Factores de SMP que se trabajan: F1, F4, F5

Sesión 5: Salud mental del profesional sanitario

- Síndrome de *Burnout* en los profesionales sanitarios
- Asertividad: concepto y técnicas
- Relación terapéutica de enfermería y emociones positivas
- Agresividad paciente / familia

Factores de SMP que se trabajan: F1, F3, F4, F5

Sesión 6: Los elementos de la vida cotidiana que fomentan la SMP: promoción de la salud mental en la vida cotidiana

El efecto sobre la salud Mental de:

- | | |
|--|-----------------------------------|
| • La alimentación | • Relatos (lectura) |
| • Relaciones interpersonales, soporte y cooperación. | • Película |
| • Autoactualización | • Nuevas tecnologías |
| • Deportes | • Dibujo y expresiones artísticas |
| • Descanso | • Humor |
| • Entorno (naturaleza, urbano) | • Animales de compañía |
| • Música | • Ocio |

Factores de SMP que se trabajan: F1, F3, F4, F6

Sesión 7: Intervenciones de SMP

- Programas que usan la SMP.
- Estrategias de cuidados en SMP para el paciente ingresado.
- Estrategias de cuidados en SMP para el cuidador.

Factores de SMP que se trabajan: F2, F5, F6

Seminarios

Seminario 1: Contacto inicial

Material:

- Cartulina (cualquier color y tamaño)
- Colores de madera, rotuladores, pinturas...

Descripción:

- Toma de contacto
- Presentación dinámica del seminario
- Expresión de conocimientos previos sobre SMP
- Conocimientos de SMP aprendidos en clase teórica
- A partir de las imágenes gráficas realizadas por los estudiantes se analiza el concepto SMP.

Se trata de realizar un dibujo elaborado por los estudiantes que mejor represente gráficamente su concepto de SMP. No se trata de buscar información sobre el tema, sino de que expresen mediante el dibujo una idea o concepto que tengan sobre SMP. Una vez realizado el dibujo, se tiene que realizar una imagen y colgarla en el Moodle. Después traerla a clase.

Seminario 2: Decálogo de la SMP

Material: Decálogo de SMP (anexo)

Descripción: Técnica de aprendizaje (puzle).

Se divide a los estudiantes en grupos de tres, distribuyendo las recomendaciones del decálogo a cada grupo trabajara un ítem del decálogo. Por ejemplo, el grupo 1 tendrá las letras A, B y C, es decir, ítem 1 del decálogo, el grupo 2 tendrá las letras D, E y F, y así sucesivamente con el resto de los grupos hasta que los 10 ítems del decálogo estén distribuidos.

Una vez que estén distribuidos las recomendaciones del decálogo, cada grupo tendrá cinco minutos para argumentar por qué cada recomendación que les ha tocado del decálogo fomenta la SMP (deben describir cinco argumentos) tornándose así en expertos en esas recomendaciones.

Una vez pasados los cinco minutos y después que se hayan elaborado las argumentaciones del grupo, una por una, se pasa a formar parte de grupos diferentes, es decir, (A1, A1 y A1) pasa a la pareja siguiente (B1 y B1) y forma un nuevo grupo (A1, B1 y C1), y así sucesivamente con los restantes grupos.

Estos nuevos grupos tendrán que explicar entre los miembros los ítems que les han tocado y los argumentos que elaboraron para justificar por qué estos ítems del decálogo fomentan la SMP. Se hace eso debido a que son nuevos miembros y cada miembro tiene argumentos de ítems diferentes que le han correspondido. Los intercambios de miembros se realizarán hasta que cada miembro de los nuevos grupos llegue a encontrarse con el grupo original. Observación: cada intercambio durará cinco minutos, tiempo suficiente para que cada una de las partes explique sus ítems y argumentos.

Al finalizar la actividad de intercambio de miembros un representante del grupo original, con base a lo que ellos oyeron, hará una pequeña valoración general del decálogo y sobre los argumentos propuestos de por qué esos ítems ayudan a fomentar la SMP.

Factores de SMP que se trabajan: F1, F2, F3, F4, F5, F6

Seminario 3: Cuentos con valores: emociones, sentimientos y fortalezas

Material: Cuentos que curan. Conocernos mejor con el poder terapéutico de los cuentos: Bernardo Ortín y Trinidad Ballester (2005).

Descripción: Técnica de aprendizaje: La cantonada

Esta técnica de aprendizaje consiste en distribuir en cada rincón del aula los cuentos, siendo cada uno diferente. En cada rincón se agrupará la cantidad de hojas de cada cuento distribuidas homogéneamente. Se distribuirá a los estudiantes en grupos de cuatro. Un estudiante de cada uno de los grupos tendrá una hoja con el cuento marcado.

En relación al cuento asignado se le pedirá al grupo:

- A: Leer el texto al grupo y después explicar el cuento para el resto de la clase.
- B: Buscar los conceptos relacionados con el tema trabajado ese día en clase (las emociones y sentimientos).
- C: Relacionar estos conceptos con algún factor de SMP.
- D: Argumentar la moraleja del cuento. Es decir, qué les enseña el cuento.
- E: Relacionar el cuento con la vida diaria (laboral o personal).

Los portavoces de los grupos, una vez realizado el ejercicio, expondrán sus actividades al resto de la clase y harán una valoración general sobre las reflexiones aportadas.

Se dedicarán diez minutos para preparar la exposición y cinco minutos para que cada grupo exponga el resultado de las actividades solicitadas.

Factores de SMP que se trabajan: F1, F3, F4, F5, F6

Seminario 4: Resiliencia

Material: Previo al seminario se pide al estudiante que visualice una de las dos películas sugeridas

- ❖ **Manos milagrosas.** Título Original: *Gifted Hands: The Ben Carson Story*. País: EUA, Año 2009.

Sinopsis: *The Ben Carson Story*. También llamada "El mundo en sus manos" protagonizada por Cuba Gooding Jr. y Kimberly Elise. Es una película basada en la historia de la vida del mundialmente conocido neurocirujano Ben Carson, de 1961 a 1987. Él es un brillante neurocirujano que, tras salvar la vida de un niño, cuenta su historia con humildad y honradez, atribuyendo el mérito de sus logros a su madre, a su hermano y a Dios.

- ❖ **La vida es bella.** Título Original: *La Vita è Bella*. País: Italia, Año 1997

Sinopsis: Comedia dramática. Ganadora de tres Oscars y diversos premios cinematográficos.

La vida es bella es una película italiana dirigida y protagonizada por Roberto Benigni y estrenada en 1997. La trama se sitúa en 1939, a punto de estallar la Segunda Guerra Mundial (1939-1945). Al estallar la guerra, Guido, el protagonista junto a su mujer e hijo son internados en un campo de exterminio, donde Guido hará lo imposible para hacer creer a su hijo que la terrible situación que están padeciendo es tan sólo un juego.

Descripción: Después de visionar la película elegida hay que realizar un comentario reflexivo por escrito sobre los factores relacionados con la resiliencia. Se deben subir al Moodle las respuestas a las siguientes cuestiones:

1. *¿Cuántos personajes de la película podemos considerar personas resilientes?*
2. *¿Qué características y atributos de la resiliencia destacarías en cada uno de los personajes?*
3. *¿Qué personaje podemos considerar tutor de resiliencia y por qué?*
4. *Describe y comenta una de las escenas de la película donde se reflejen las variables de resistencia ante el estrés del personaje identificado como tutor de resiliencia.*

En el seminario se trabaja la relación entre los aspectos analizados en la película y la historia personal de cada uno de los estudiantes.

Factores de SMP que se trabajan: F1, F4, F5

Seminario 5: Lectura crítica y debate de artículos sobre SMP

Material: artículos relacionados con la SMP

1. Lluch-Canut, M.T. (2015). Promoción de la salud mental positiva. *Revista de Enfermería y Salud Mental*, 1: 16-22. DOI: 10.5538/23-85-703X.2015.1.16 Edición impresa: ISSN 2385-7021 Edición electrónica: ISSN 2385-703X.
2. Perea, J., Sánchez, L. & Fernández, P. (2008). Inteligencia emocional percibida y satisfacción laboral en enfermeras de salud mental de un hospital de Málaga: Resultados preliminares. *Presencia, Revista de enfermería de salud mental*, 4(7). Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF30enfermeras_de_salud_mental.pdf
3. Moya Nicolás, M., Larrosa Sánchez, S., López Marín, C., López Rodríguez, I., Morales Ruiz, L., & Simón Gómez, Á. (2013). Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enfermería Global*, 12(31), 232-253. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300014
4. López Alonso, S. R. (2000). Implicación emocional en la práctica de la enfermería. *Cultura de los cuidados, IV* (7-8), 172-180. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5120/1/CC_07-08_20.pdf

Descripción:

Lectura de un artículo en grupo de cuatro o cinco estudiantes, que será adjudicado previamente por la profesora a cada grupo.

- El grupo, una vez leído el artículo, realizará un resumen a través de lluvia de ideas (estrategia de aprendizaje: 10' de duración).
- Cada grupo elaborará un pequeño resumen resultado de la lluvia de ideas, comentado el artículo que les ha tocado. Se realizará un análisis reflexivo de lo aprendido que se compartirá con el resto de los grupos.

Se realizará un pequeño debate en el que se contrastaran sus reflexiones.

Factores de SMP que se trabajan: F1, F3, F4, F6

Seminario 6: Estudio de Casos/Rol playing sobre prevención y promoción en SM en personas con ausencia de enfermedades psiquiátricas

Descripción: Tema: prevención y promoción en SM en personas con ausencia de enfermedades psiquiátricas.

Dos casos (ambos de ficción): Un paciente ingresado en un hospital psiquiátrico y otro paciente de atención primaria en salud mental. La estrategia de aprendizaje se realiza en cinco fases.

1ª. Fase: se debe elegir entre los estudiantes los que realizarán la dramatización del caso.

Observaciones: la elección de los estudiantes es realizada por la profesora.

a) El caso se presenta sin diálogos, solo la descripción de la historia. El estudiante tendrá que elaborar creativamente los diálogos para representar la historia. Lo harán para cada personaje que interviene en el caso propuesto.

b) Los estudiantes elegidos tendrán diez minutos para preparar la escenificación del caso para el resto de la clase. La preparación se hará fuera del aula, para que tengan más tranquilidad.

(Mientras el grupo se prepara se realizará la siguiente fase)

2ª. Fase: hacer cuatro grupos con el resto de la clase. (10')

a) Una vez hechos los grupos se elegirá un líder para cada grupo.

b) Describir la tarea del líder

c) Describir la tarea del resto del grupo

Observaciones: la elección del líder es realizada por la profesora.

3ª. Fase: se realiza la escenificación del caso por parte del grupo elegido. (10')

4ª. Fase: Cada grupo elaborará posibles intervenciones y/o estrategias para fomentar la SMP en el paciente, ingresado o no, y cuidador si es el caso; pero tendrá que tenerse en cuenta a todos los personajes implicados en el caso (enfermería) y las pautas a tener en cuenta (conocimientos adquiridos). Cada miembro del grupo debe aportar estrategias y sus observaciones (tendrán 15's para realizar la actividad).

5ª. Fase: el líder elegirá dos representantes para exponer al resto de la clase la intervención realizada por su grupo (5')

Observaciones: el líder no puede ser uno de los elegidos. La intervención propuesta por el grupo debe ser colgada en el Moodle con el nombre del grupo en la pestaña.

Factores de SMP que se trabajan: F2, F5, F6

Fóruns

Actividad Fórum 1: acceder al fórum, presentarse al grupo, comentar los motivos que le llevaron a matricularse en esta asignatura y sus expectativas.

Factores de SMP que se trabajan: F1, F2, F3, F4, F5, F6

Actividad Fórum 2: cada estudiante hará un resumen sobre las actividades que realiza durante el día y cómo las afronta.; es decir, consiste en hacer un escrito sobre las actividades que realizan durante un día de sus vidas. No en el pasado, sino en el presente. La extensión máxima es de una hoja.

Observaciones: Colgar las actividades en el espacio del fórum, en el grupo al cual pertenece. Cada componente del grupo del fórum debe leer las reflexiones de sus compañeros y compartir en el fórum las observaciones y reflexiones sobre las mismas, siempre con base a fomentar la SMP y los conocimientos adquiridos en las clases teóricas y seminarios.

Factores de SMP que se trabajan: F1, F2, F3, F4, F5, F6

Actividad Fórum 3: Usando el Decálogo de SMP (Lluch, 2011) como referencia, reflexionar sobre la actividad anterior del fórum, en donde se describen las actividades realizadas en un día. Con base a la descripción, y comparando con el decálogo trabajado en el seminario, se describe qué ítems están fortalecidos y cuáles deberían ser fomentados y por qué. Se cuelga en el fórum del grupo de referencia. Extensión máxima una hoja.

Cada componente del grupo del fórum debe leer las reflexiones de sus compañeros y compartir en el fórum las observaciones y reflexiones sobre las mismas, siempre con base a fomentar la SMP y los conocimientos adquiridos en las clases teóricas y seminarios.

FSM que se trabajan: F1, F2, F3, F4, F5, F6

Actividad Fórum 4: Teniendo como referencia el tema trabajado en el aula (emociones y sentimientos) y utilizando la primera actividad del fórum, reflexionar y analizar la influencia de las emociones y sentimientos en actividades de la vida diaria de cada uno. Extensión máxima una hoja.

Los estudiantes tienen que compartir sus reflexiones con los componentes del grupo. Cada componente del grupo de fórum debe leer las reflexiones de sus compañeros y compartir en el fórum las observaciones y reflexiones sobre las mismas, siempre con base a fomentar la SMP y los conocimientos adquiridos en el aula/seminario.

Factores de SMP que se trabajan: F1, F3, F4, F5, F6

Actividad Fórum 5: Los miembros del grupo eligen un tema de su interés a partir del cual elaboran el trabajo final de la asignatura relacionándolo con los factores de la SMP. Ejemplo: Alimentación- SMP, Música-SMP, Deporte-SMP, Animales domésticos-SMP, etc.

Nota: una vez elaborado el trabajo, además de colgarlo en el fórum, se presentará en forma oral en la última sesión de la asignatura.

Los temas presentados varían cada año de acuerdo con los intereses y motivaciones de los estudiantes.

Factores de SMP que se trabajan: F1, F4, F5

Actividad Fórum 6: Reflexionar sobre la SMP, el cuidado de enfermería y el cuidado Holístico

Observaciones: Compartir las reflexiones sobre el tema en el fórum, entre los componentes del grupo.

Cada componente del grupo del fórum debe leer las reflexiones de sus compañeros y compartir en el fórum las observaciones y reflexiones sobre las mismas, siempre con base a fomentar la SMP y los conocimientos adquiridos en clases teórica y seminarios

Factores de SMP que se trabajan: F1, F3, F4, F6

Actividad Fórum 7: Reflexionar, identificar y comentar sobre las actividades que a su parecer le ayudan a promover la SMP presentes en su vida. Hacer una reflexión sobre cómo le fue de útil; en caso de que no se haga ninguna, o se haga poco, comentar el porqué.

Deben escoger algunas de las actividades comentadas en la clase magistral o la que les apetezca, que piensen que les gustan y que fomentarían una mejor SMP, y ponerlas en práctica. En el fórum deben comentar con sus compañeros del grupo del fórum la experiencia.

Observaciones: la actividad no debe poner en riesgo la integridad física ni psicológica, ni tampoco que requiera complejidad. Cada componente del grupo del fórum debe leer las reflexiones de sus compañeros y compartir en el fórum las observaciones y reflexiones sobre las mismas, siempre con base a fomentar la SMP y los conocimientos adquiridos.

Factores de SMP que se trabajan: F2, F5, F6

Cronograma

Contenido teórico clases	Actividad seminario	Actividad Fórum
Clase teórica 1: Conceptos relacionados con la Salud Mental.	Seminario 1 Presentación asignatura: dinámica del seminario y funcionamiento del Fórum. Auto cumplimentación del Cuestionario de SMP (medición pre)	Intervención 1 fórum. Intervención 2 fórum.
Clase teórica 2: SMP factores y elementos relacionados (MMSPM de M ^a .T. Lluch).	Seminario 2 <i>Puzle adaptado</i>	Intervención 3 fórum.
Clase teórica 3: Emociones, sentimientos y salud mental.	Seminario 3 <i>La cantonada (adaptado)</i>	Intervención 4 fórum. .
Clase teórica 4: Resiliencia: fortalezas humanas.	Seminario 4 A partir de la visión de la película: <i>Manos milagrosas o la vida es Bella</i>	Intervención 5 fórum.
Clase teórica 5: Salud mental del profesional sanitario.	Seminario 5 Debate y análisis Lectura de artículos	Intervención 6 fórum.
Clase teórica 6: Intervención de SMP	Seminario 6 Estudios de casos Casos/ Rol Play Cuestionario de SMP (medición post)	Intervención 7 fórum.
Sesión 7: Presentación de trabajos sobre elementos de la vida cotidiana y su relación con los diferentes factores de la SMP.		

Todas las actividades están en la plataforma virtual: <https://moodle.urv.cat/>

Instrumentos de Evaluación

Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP) (Lluch, 1999)

Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP) (Lluch, 1999)					
		Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
1.	A mí, ... me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías				
2.	Los problemas ... me bloquean fácilmente				
3.	A mí, ... me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas				
4.	... me gusto como soy				
5.	soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas				
6.	... me siento a punto de explotar				
7.	Para mí, la vida es ... aburrida y monótona				
8.	A mí, ... me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional				
9.	... tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas				
10.	... me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí				
11.	Creo que ... tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas				
12.	... veo mi futuro con pesimismo				
13.	Las opiniones de los demás ... me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones				
14.	... me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean				
15.	... soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o				
16.	... intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden				
17.	... intento mejorar como persona				
18.	... me considero "un/a buen/a psicólogo/a"				
19.	... me preocupa que la gente me critique				
20.	... creo que soy una persona sociable				
21.	... soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos				
22.	... soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida				
23.	 pienso que soy una persona digna de confianza				
24.	A mí, ... me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás				
25.	... pienso en las necesidades de los demás				
26.	Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables ... soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal				
27.	Cuando hay cambios en mi entorno ... intento adaptarme				
28.	Delante de un problema ... soy capaz de solicitar información				

29.	Los cambios que ocurren en mi rutina habitual ... me estimulan				
30.	... tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes				
31.	... creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada				
32.	... trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes				
33.	... me resulta difícil tener opiniones personales				
34.	Cuando tengo que tomar decisiones importantes ... me siento muy insegura/o				
35.	... soy capaz de decir no cuando quiero decir no				
36.	Cuando se me plantea un problema ... intento buscar posibles soluciones				
37.	... me gusta ayudar a los demás				
38.	... me siento insatisfecha/o conmigo misma/o				
39.	... me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico				

Escala de Resiliencia CD-RISC (Serrano, 2012)

Para responder, marca con una “X” la opción que indique de mejor manera cómo te sientes ante las siguientes afirmaciones. No hay respuestas buenas o malas. Nos interesa tu opinión.

		En Absoluto	Rara Vez	A Veces	A Menudo	Casi Siempre
1	Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios					
2	Puedo enfrentarme a cualquier cosa que se me presente					
3	Intento ver el lado divertido de las cosas cuando me enfrento a los problemas					
4	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte					
5	Tengo tendencia a recuperarme pronto tras enfermedades, heridas o adversidades					
6	Creo que puedo lograr mis objetivos incluso si hay obstáculos					
7	Bajo presión me centro y pienso claramente					
8	No me desanimo fácilmente con el fracaso					
9	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los retos y dificultades de la vida					
10	Al enfrentarme a los problemas y dificultades de la vida, a veces actúo por un presentimiento sin saber porqué					

Anexo

Decálogo de Salud Mental Positiva (Lluch, 2011)

Decálogo de Salud Mental Positiva

El decálogo que se presenta a continuación, a modo de recomendación forma parte de lo que podríamos denominar la psicología de la vida cotidiana. Es el producto de un trabajo científico expresado aquí en términos concretos y aplicables. Cada recomendación tiene un valor por sí misma y puede ser aplicada de forma individual o en conjunto con el resto de recomendaciones. Si se consumen todas, no hay ningún peligro. Al contrario: cuantas más recomendaciones apliquemos a nuestra vida más reforzaremos nuestra Salud Mental Positiva.

- ✚ *Recomendación nº 1: Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida.*
- ✚ *Recomendación nº 2: Poner cariño a las actividades de la vida cotidiana. la felicidad está entre nosotros escondida en el día a día. No hay que afrontar cada actividad cotidiana (coger el metro, comprar, trabajar...) como un castigo o con indiferencia. Hay que buscar los aspectos positivos de esas actividades y ponerles un estado de ánimo favorable.*
- ✚ *Recomendación nº 3: No ser muy severos con nosotros mismos ni con los demás. La tolerancia, la comprensión y la flexibilidad son buenos tónicos para la salud mental.*
- ✚ *Recomendación nº 4: No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida: hay que enfadarse pero no desbordarse.*
- ✚ *Recomendación nº 5: Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando. Si en nuestra vida hay buenos momentos para recordar estos tienen que haber sido buenos momentos cuando los hemos vivido. Por tanto hay que disfrutar de lo bueno del presente, además de recordar lo bueno del pasado y esperar cosas buenas del futuro.*
- ✚ *Recomendación nº 6: No tener miedo de llorar y sentir. Hay que interpretar la normalidad de muchos sentimientos: si hemos tenido un desengaño es normal sentir desencanto, si hemos perdido un ser querido es normal -es saludable mentalmente sentir tristeza"... Ahora bien, si los estados emocionales son muy intensos, persistentes o incapacitantes hay que pedir ayuda profesional.*
- ✚ *Recomendación nº 7: Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente. Cada uno tiene sus propios gustos, recursos y estrategias (pasear, leer, practicar jardinería, no hacer nada, hablar con los amigos,...).*
- ✚ *Recomendación nº 8: Intentar ir resolviendo los problemas que nos vayan surgiendo. Si los problemas se acumulan, la salud mental tiembla! No todos los problemas tienen buenas soluciones pero hay que intentar siempre hacer algo para aliviarlos. Es la predisposición activa hacia la búsqueda de la solución.*
- ✚ *Recomendación nº 9: Cuidar nuestras relaciones interpersonales. Hablemos con nuestros seres queridos, visitemos a nuestros amigos, compartamos alguna tertulia con nuestros compañeros, vecinos, etc.*
- ✚ *Recomendación nº 10: NO HAY QUE OLVIDARSE DE PINTAR LA VIDA CON HUMOR PARA QUE ESTA TENGA MAS COLOR.*

* Autora: Dra. M^ª Teresa Lluch Canut. E-mail tluch@ub.edu

Bibliografía

Albacar-Riobóo, N. (2014). *Atenció d'infermeria a la cuidadora principal de persones amb esquizofrenia: Valoració dels requisits d'autocura i de la salut mental positiva*. (Tesis doctoral). Universitat Rovira i Virgili, Tarragona.

Lluch Canut, M. T. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva* (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona, Barcelona. Recuperado de <http://www.tdx.cesca.es/TDX-0331104-104403/>

Lluch-Canut, M.T. (2011). *Decalogue of Positive Mental Health/Decálogo de Salud Mental Positiva/Decàleg de Salut Mental Positiva*. Barcelona: Depósito Digital de la Universitat de Barcelona, colección OMADO. Recuperado de: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/1/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf

Lluch-Canut M.T, Puig-Llobet M., Sánchez-Ortega A., Roldán-Merino J., & Ferré-Grau C., Positive Mental Health Research Group (PMHRG). (2013). Assessing positive mental health in people with chronic physical health problems: correlations with socio-demographic variables and physical health status. *BMC Public Health*. 13:928. Recuperado de: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/928>

López Alonso, S. R. (2000). Implicación emocional en la práctica de la enfermería. *Cultura de los cuidados*, IV (7-8), 172-180. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5120/1/CC_07-08_20.pdf

Miguel-Ruiz, MD. (2014). *Valoración de la Salud Mental Positiva y de los Requisitos de Autocuidado, en pacientes hospitalizados diagnosticados de Esquizofrenia, según la Teoría de Enfermería de Dorothea Orem*. (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona. Barcelona

Moya Nicolás, M., Larrosa Sánchez, S., López Marín, C., López Rodríguez, I., Morales Ruiz, L., & Simón Gómez, Á. (2013). Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enfermería Global*, 12(31), 232-253. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300014

Ortín, B & Ballester, T. (2005). *Cuentos que curan: conocernos mejor con el poder terapéutico de los cuentos*. Editorial Océano. Madrid

Perea, J., Sánchez, L. & Fernández, P. (2008). Inteligencia emocional percibida y satisfacción laboral en enfermeras de salud mental de un hospital de Málaga: Resultados preliminares. *Presencia, Revista de enfermería de salud mental*, 4(7). Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF30enfermeras_de_salud_mental.pdf

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues : a handbook and classification*. American Psychological Association. Recuperado de: <https://global.oup.com/academic/product/character-strengths-and-virtues-9780195167016?cc=es&lang=en>

Sequeira, C., Carvalho, J. C., Sampaio, F., Sá, L., Lluch-Canut, T., & Roldán-Merino, J. (2014). Avaliação das propriedades psicométricas do Questionário de Saúde Mental Positiva em estudantes portugueses do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (11), 45-53. http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602014000200007&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt

Serrano-Parra, M.D. (2012). *Resiliencia y Salud Mental en mayores. Validación de la escala de Resiliencia CD-Risc*. (Tesis Doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca

Serrano-Parra, M.D., Garrido-Abejar, M., Notario-Pacheco, B., Bartolomé-Gutiérrez, R., Solera-Martínez, M. & Martínez-Vizcaíno, V. (2013). Validez de la escala de resiliencia de Connor-Davidson (10 ítems) en una población de mayores no institucionalizados. *Revista Enfermería Clínica*, 23,14-21.