



# Decálogos de Salud Mental Positiva

adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19.

-Versión castellano-

**Maria Teresa Lluch Canut**

**(Coordinadora)**

**Barcelona, abril 2020**

**Referencia:** Lluch-Canut, M.T. (2020) (Coord.). Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Deposito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

## Índice

Introducción a la Salud Mental Positiva <i>M<sup>a</sup> Teresa Lluch-Canut</i> .....	1
Decálogo de Salud Mental Positiva para los Profesionales de la Salud en Situaciones de Emergencia <i>Susana Mantas Jiménez</i> .....	5
Decálogo de Salud Mental Positiva para personas en situación de confinamiento <i>Montserrat Puig Llobet</i> .....	8
Decálogo de Salud Mental Positiva para Adolescentes <i>Cecilia Brando-Garrido</i> .....	11
Decálogo de Salud Mental Positiva para Gestantes <i>Ainoa Biurrun-Garrido</i> .....	14
Decálogo de Salud Mental Positiva para Gente Mayor <i>Cecilia Brando-Garrido</i> .....	17
Publicaciones sobre Salud Mental Positiva .....	20

## Introducción a la Salud Mental Positiva

***M<sup>a</sup> Teresa Lluch-Canut***

*Enfermera especialista en Salud Mental y Doctora en Psicología. Catedrática de Enfermería Psicosocial y Salud Mental. Universidad de Barcelona. E-mail: [tluch@ub.edu](mailto:tluch@ub.edu)*

## Introducción a la Salud Mental Positiva

**M<sup>a</sup> Teresa Lluch-Canut**

*Enfermera especialista en Salud Mental y Doctora en Psicología. Catedrática de Enfermería Psicosocial y Salud Mental. Universidad de Barcelona. E-mail: [tluch@ub.edu](mailto:tluch@ub.edu)*

En la primera década del siglo XX se hizo gran hincapié en que la Salud Mental era “algo más que ausencia de enfermedad”. Por otro lado, se quiso eliminar el componente estigmatizador del término “enfermedad mental” reforzando la idea de un enfoque de atención centrado en la salud y, por tanto, se instauró el término Salud Mental para referirse tanto a los aspectos saludables de la mente (en el contexto de la promoción y la prevención primaria de la salud mental) como al abordaje de las enfermedades mentales (tratamiento y rehabilitación). Fue así como en 1947, en una conferencia internacional de profesionales se acordó utilizar el término Salud Mental para referirse tanto a la salud como a la enfermedad mental.

Desde el año 1947 hasta el momento actual han transcurrido 73 años. A lo largo de estas 7 décadas los profesionales de la salud mental que hemos querido trabajar desde el ámbito de la Promoción de la Salud Mental nos hemos encontrado con ciertas dificultades conceptuales y nos hemos visto en la necesidad de definir otros conceptos que reflejaran mejor esa parte de la Salud Mental que va dirigida a “algo más que ausencia de enfermedad mental” o incluso a “aspectos mentalmente saludables que conserva la persona afectada de una enfermedad mental”.

En este contexto uno de los términos que surgieron para dar respuesta a esta situación fue el concepto “Salud Mental Positiva” acuñado por Marie Jahoda en 1958. Los textos describen que en Estados Unidos

“en 1955, se constituye la *Joint Commission on Mental Illness and Health* (Comisión Conjunta para la Enfermedad y la Salud Mental) con el objetivo de llevar a cabo un estudio integral de la salud mental. Esta comisión, de carácter multidisciplinar, generó diferentes estudios, entre los cuales se halla el de Jahoda (1958), a quien se le encomendó investigar y profundizar en el concepto de salud mental positiva. Los resultados del trabajo global de dicha Comisión fueron presentados en un informe final (*Action for Mental Health*), en 1961, que sirvió de base para orientar las nuevas políticas de salud mental. Así, en 1963 se aprobó la Ley de Servicios para el Retraso Mental y Organización de Centros Comunitarios de Salud Mental (*Mental Retardation Facilities and Community Mental Health Centers Construction Act*) que refleja las recomendaciones fundamentales de la Comisión Conjunta. En este sentido, se hace hincapié en la concepción multicausal del trastorno mental y en la necesidad de conocer y enfatizar los factores que contribuyen a mantener y potenciar la salud mental del ser humano. La monografía publicada por Jahoda (1958) fue, y actualmente continúa siendo, un punto de referencia esencial para la conceptualización y el abordaje de la salud mental desde una perspectiva de promoción. El trabajo destaca la necesidad de superar los conceptos de salud mental focalizados en la prevención o el tratamiento y avanzar hacia una intervención centrada en potenciar el desarrollo personal positivo. En la Ley de Servicios para el Retraso Mental y Organización de Centros Comunitarios de Salud Mental de 1963, se aprueba la creación de centros comunitarios de salud mental. El objetivo de los mismos será llevar a cabo los programas de promoción de la salud mental (atendiendo tanto a población enferma como sana) y desarrollar actividades de asesoramiento encaminadas a potenciar las habilidades personales. Estos centros pueden intervenir directamente o bien actuar como coordinadores de otros servicios comunitarios cuyas acciones, en ocasiones, resultan inconexas o poco efectivas. En definitiva, el trabajo de Jahoda (1958) está vinculado a los inicios del modelo comunitario de intervención y pretende reivindicar la promoción de la salud mental superando la mera prevención de la enfermedad” (Lluch, 1999, pp. 51-52).

El documento elaborado por Jahoda (1958) ha sido ampliamente referenciado por los autores que se han centrado en el estudio de la perspectiva positiva de la salud mental. Pero el único intento que se conoce de operativizar los planteamientos conceptuales de esta autora es el trabajo realizado por María Teresa Lluch, que en 1999 publicó su tesis doctoral en la que intento operativizar los planteamientos de Jahoda. Desarrolló un Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva (MMSMP) que explica el constructo a partir de 6 factores: Satisfacción Personal (factor F1); Actitud Prosocial (factor F2); Autocontrol (factor F3); Autonomía (factor F4); Resolución de Problemas y Autoactualización (factor F5); y Habilidades de Relación Interpersonal (factor F6). Asimismo, elaboró un Cuestionario para evaluar la Salud Mental Positiva (CSMP), siguiendo la estructura del modelo MMSMP, configurado por 39 ítems distribuidos de forma desigual entre los 6 factores del modelo. Este cuestionario permite obtener niveles de SMP globales y para cada uno de los 6 factores. Finalizado este trabajo, Lluch intentó trasladar los factores conceptuales a un nivel más operativo y elaboró un Decálogo de Salud Mental Positiva a modo de recomendaciones. Tal y como señala la autora "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" (Lluch, 2011).

Durante estos años el Decálogo ha sido divulgado en diversos foros (congresos, jornadas, cursos...). Asimismo, ha servido de base para la construcción de un Programa de Promoción de la Salud Mental Positiva dirigido a cuidadoras de personas con problemas crónicos de salud, que dirigen las Dras. Carme Ferre y Nuria Albacar (de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona) y que está financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad (nº expediente PI 16/01576). El Decálogo fue publicado en tres idiomas y está disponible desde [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo\\_Salud\\_Mental\\_Positiva\\_trilingue.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf)

Por otro lado, a lo largo de los años se ha configurado un grupo cada vez más extenso de investigadores que hemos estudiado la Salud Mental Positiva desde el modelo MMSMP de Lluch (1999), aplicando el cuestionario CSMP (Lluch, 1999) y/o el Decálogo de SMP (2011). La producción que se ha generado consta en el capítulo de referencias bibliográficas.

Actualmente, nos encontramos en una situación totalmente nueva. No es producto de un proceso evolutivo. Es una situación que nadie imaginaba. Estamos inmersos en una pandemia denominada: coronavirus. Lo que está sucediendo no puede describirse en este documento. Pero sí que podemos decir que este documento es producto de lo que están viviendo sus diferentes autoras: todas enfermeras. Algunas especialistas en Enfermería de Salud Mental o en Enfermería Obstétrica y Ginecológica. Algunas además psicólogas o sociólogas. Dedicadas unas a la docencia universitaria, otras a la asistencia hospitalaria o de atención primaria; en unidades de urgencias o en servicios domiciliarios. Todas muy sensibles a la realidad que los profesionales de la salud, los profesionales de servicios múltiples y la población general estamos viviendo. De esta sensibilidad y de esta preocupación es de donde surge este documento.

Se recogen 5 propuestas de adaptación del Decálogo original a situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de coronavirus Covid-19. Estos decálogos son:

1. Decálogo de Salud Mental Positiva para los Profesionales de la Salud en situaciones de Emergencia (Dra. Susana Mantas Jiménez).
2. Decálogo de Salud Mental Positiva para personas en situación de confinamiento (Dra. Montserrat Puig Llobet)
3. Decálogo de Salud Mental Positiva para adolescentes (Sra. Cecilia Brando-Garrido).
4. Decálogo de Salud Mental Positiva para Gestantes (Dra. Ainoa Biurrun-Garrido).

## 5. Decálogo de Salud Mental Positiva para Gente Mayor (Sra. Cecilia Brando-Garrido).

En este documento publicamos los 5 Decálogos con el deseo de que puedan ser de utilidad a algunas personas. Somos conscientes de que en este momento hay una gran abundancia de información, de consejos e incluso de decálogos para cuidar la salud mental de los profesionales de la salud y de la población en general. Eso es bueno. Aunque seguramente, muchos profesionales pueden sentirse incluso agobiados con tanta información teórica y con tantas recomendaciones y con tan poco tiempo para ejecutarlas. Desde nuestra posición pedimos disculpas humildemente, porque los teóricos estamos trabajando en despachos delante de ordenadores, mientras que muchos profesionales están desarrollando su trabajo en condiciones de poco o ninguna seguridad y, mucha población general se está enfrentando a grandes problemas de salud, de crisis económica, de reorganización social etc. Nuestra intención es transmitir nuestra pequeña aportación a esta gran y crítica situación que los seres humanos estamos viviendo en estos momentos. Ojalá estos decálogos puedan ser de utilidad a algunas personas.

Como coordinadora de este documento quiero dar las gracias a todas las autoras que han participado, poniendo su energía y volcando –me consta- todas sus inquietudes y todo su saber para poder llegar al máximo de personas posible con un único objetivo: AYUDAR.

**Referència:** Lluch-Canut, M.T. (2020). *Introducción a la Salud Mental Positiva*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible a: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

## Decálogo de Salud Mental Positiva para los Profesionales de la Salud en situaciones de Emergencia

***Dra. Susana Mantas Jiménez.***

*Enfermera Especialista en Salud Mental. Doctora en Psicología por la Universitat de Girona.  
Miembro del Equipo de Psicólogos SEM de Catalunya. E-mail: [susana.mantas@udg.edu](mailto:susana.mantas@udg.edu)*

# Decálogo de Salud Mental Positiva para los Profesionales de la Salud en situaciones de Emergencia

**Dra. Susana Mantas Jiménez.**

*Enfermera Especialista en Salud Mental. Doctora en Psicología por la Universitat de Girona. Miembro del Equipo de Psicólogos SEM de Catalunya. E-mail: [susana.mantas@udg.edu](mailto:susana.mantas@udg.edu)*

El Decálogo que se presenta a continuación, es una adaptación del Decálogo de Salud Mental Positiva, elaborado por la Dra. Lluch en el 2011. Esta versión va dirigida a los Profesionales de la Salud en situaciones de Emergencia. Se presentan sencillas recomendaciones que pueden ser útiles para ayudar a mantener y reforzar la Salud Mental Positiva de los profesionales en sus puestos de trabajo. Cada Recomendación tiene un valor por sí misma y puede ser aplicada de manera 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. Pero, hagamos lo que podamos. ¡¡¡Mejor aplicar alguna que ninguna!!!

## Recomendación n. 1

Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida. Abrir bien los ojos para mirar lo bueno de cada cosa, de cada persona y de cada situación. Por ejemplo: dar valor a tener una familia o unos amigos o unos buenos compañeros; dar valor a que me encuentre bien para poder ayudar a los demás; dar valor a las pequeñas cosas del entorno inmediato que, en definitiva, son las que configuran mi vida en momentos concretos, pensar en que nos tenemos unos a otros, etc ....

## Recomendación n. 2

Poner afecto y energía a cada tarea que emprendemos en nuestro ámbito profesional, por pequeña que sea, no con indiferencia o impotencia; hay que buscar el objetivo colectivo dirigido a conseguir el bien común: mejorar la salud e incluso salvar vidas.

## Recomendación n. 3

No ser muy severos ni críticos con nosotros mismos ni con nuestros compañeros/-as. Es momento de sumar, juntos. La tolerancia, la comprensión y la flexibilidad son **buenos tónicos** per a la salud mental en nuestros lugares de trabajo.

## Recomendación n. 4

No dejar que las emociones negativas (miedo, incertidumbre, tristeza, etc.) bloqueen nuestro trabajo: las tenemos que sentir, pero no debemos desbordarnos y/o bloquearnos.

## Recomendación n. 5

Ser conscientes de la ayuda que ofrecemos diariamente en nuestro trabajo, en cada situación...mientras está sucediendo. Si en nuestro trabajo hay buenos momentos o buenas noticias para recordar, éstos tienen que haber sido buenos momentos cuando los hemos vivido. Por lo tanto, mirada fija en el presente, además de recordar las buenas noticias del pasado y esperar cosas buenas del futuro.



### Recomendación n. 6

No tener miedo de llorar y de sentir. Debemos interpretar la normalidad de los sentimientos: Somos Profesionales de la Salud de Emergencias al servicio de personas, pero debajo de nuestros uniformes de trabajo también existe una persona. Si hemos sufrido una pérdida, alguien a quién no hemos podido acompañar lo normal es que nos sintamos decepcionados - es saludable mentalmente- sentir tristeza, sentirse abatido. Ahora bien, si nuestros estados emocionales son muy intensos, persistentes o nos incapacitan para continuar con nuestro trabajo, debemos solicitar ayuda profesional.

### Recomendación n.7

Buscar espacios y actividades que nos permitan relajarnos mentalmente. Cada uno tenemos nuestros propios gustos, recursos y estrategias (no hacer nada, una llamada telefónica y compartir con quien deseemos nuestros deseos, anhelos, cosas buenas que recordamos del pasado, etc...).

### Recomendación n. 8

Intentar resolver los cambios, los imprevistos a medida que nos van surgiendo. ¡¡Si el trabajo se nos acumula y se nos agotan las fuerzas, la salud mental tiembla!! No todos los incidentes ni todas las Emergencias que se nos presentan tienen buena solución, pero sí que debemos estar presentes para mitigarlos. Es el momento de la selección/triaje, de la predisposición activa hacia la búsqueda de la mejor solución posible.

### Recomendación n. 9

Cuidar de nuestras relaciones interpersonales: Hablemos con nuestros seres queridos, ayudemos diariamente a quién más lo necesita y hagámosles saber que estamos cerca.

### Recomendación n. 10

No debemos olvidar la parte positiva de nuestro trabajo en situaciones de Emergencias y fijar la mirada con firmeza... vislumbrando un futuro mejor.

**Referencia:** Mantas Jiménez, S. (2020). *Decálogo de Salud Mental Positiva para los Profesionales de la Salud en situaciones de Emergencia*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

La versión original del Decálogo de Salud Mental Positiva (Lluch, 2011) está disponible en:

[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo\\_Salud\\_Mental\\_Positiva\\_trilingue.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf)

## **Decálogo de Salud Mental Positiva para personas en situación de confinamiento**

***Dra. Montserrat Puig Llobet***

*Enfermera. Licenciada Antropología Social y Cultural. Doctora en Sociología por la Universidad de Barcelona  
Profesora del Departamento de Enfermería Salud Pública, Salud Mental y Maternoinfantil de la Universidad de  
Barcelona*

# Decálogo de Salud Mental Positiva para personas en situación de confinamiento

**Dra. Montserrat Puig Llobet**

*Enfermera. Licenciada Antropología Social y Cultural. Doctora en Sociología por la Universidad de Barcelona  
Profesora del Departamento de Enfermería Salud Pública, Salud Mental y Materno-infantil de la Universidad de Barcelona*

El Decálogo que se presenta a continuación, es una adaptación del Decálogo de Salud Mental Positiva, elaborado por la Dra. Lluch en el 2011. Esta versión va dirigida a las personas y familias que han de hacer un confinamiento. Se presentan sencillas recomendaciones que pueden ser útiles para ayudar a adaptarse a esta situación. Cada Recomendación tiene un valor por sí misma y puede ser aplicada de manera 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. Pero, hagamos lo que podamos.

**Mejor aplicar alguna que ninguna!!!**

## Recomendación n. 1

**Identificar las cosas buenas que tenemos en nuestra vida diaria**, incluso estando confinados tenemos cosas a valorar de forma positiva. Por ejemplo: dar valor a poder estar más juntos durante unos días con parte de tu familia.

## Recomendación n. 2

**Valorar las pequeñas cosas de cada día**, centrarse en las necesidades que podemos satisfacer y no centrarse en las que no podemos. Darse cuenta de la cantidad de cosas que pensamos que son necesidades y en cambio son lujos, cosas que tenemos idealizadas. Por ejemplo: dar valor a poder tomar el sol desde la ventana, balcón o otras estancias de la casa.

## Recomendación n. 3

**No sentirnos culpables por la situación**, se ha hecho lo que se ha pensado que era mejor en cada momento, la vida es muy compleja para poder valorar todos los peligros y situaciones del día a día, no sentir culpabilidad, ni culpar a los demás.

## Recomendación n. 4

**Desbloquear los pensamientos negativos**, pensar que todo irá bien, no pensar en cosas negativas. Si estas preocupado intentar no trasladarlo a las personas con las que convives.

## Recomendación n. 5

**Tomar consciencia que también hay momentos buenos**, como poder disfrutar de una comida, hacer actividades que a veces no podemos hacer, compartir sentimientos o poder conocerse mejor.

### Recomendación n. 6

**No esconder como nos sentimos, es bueno reír, llorar, estar disgustado.** Tenemos que interpretar la normalidad de los sentimientos: esta situación genera impotencia y ansiedad, pero tenemos que salir adelante y por eso, se ha de experimentar todo tipo de sentimientos y de miedos, pero debemos de controlar la INTENSIDAD (que no nos impidan continuar haciendo nuestras cosas básicas) y la DURACIÓN (que no estemos todo el tiempo pensando en lo mismo. Importante buscar estrategias para diversificar). Aunque, si los estados emocionales son muy intensos, persistentes o nos incapacitan para continuar con nuestra vida diaria debemos de pedir ayuda profesional.

### Recomendación n.7

**Hacer cosas para relajarse y divertirse:** bailar, mirar una película que te gusta, llamar a la familia, a los amigos, y aprovechar para hacer cosas que no haces normalmente. Hacer lo que te apetezca dentro de lo que se pueda hacer.

### Recomendación n. 8

**Ir resolviendo las situaciones a medida que las tengamos,** pero también ser previsores (trámites que tenemos que hacer para cambiar de día una cita, pensar en que alimentos o cosas necesitaremos para los días en que estamos confinados, entre otras situaciones).

### Recomendación n. 9

**Es importante cuidar nuestras relaciones interpersonales,** sobre todo si se está solo en casa, aunque de manera diferente, de forma virtual: llamar a las personas que quieres, hacer videoconferencias conjuntas con la familia y amigos, así como ayudarse entre los vecinos. Es una oportunidad para conocer nuevas tecnologías.

### Recomendación n. 10

**Intentar tener momentos “felices”** y fomentar el sentido del humor; en momentos determinados es bueno para desconectar.

## RESISTIREMOS!!!

**Referencia :** Puig Llobet, M. (2020). *Decálogo de Salud Mental Positiva para personas en situación de confinamiento*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

La versión original del Decálogo de Salud Mental Positiva (Lluch, 2011) está disponible en:

[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo\\_Salud\\_Mental\\_Positiva\\_trilingue.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf)

## Decálogo de Salud Mental Positiva para Adolescentes

**Sra. Cecilia Brando-Garrido.**

*Diplomada Universitaria en Enfermería. Doctoranda en Psicología de la Salud y el Deporte en la UAB. Profesora Titular en Escuela Universitaria de Enfermería Gimbernat.*

*E-mail: [cecilia.brandogarrido@eug.es](mailto:cecilia.brandogarrido@eug.es)*

# Decálogo de Salud Mental Positiva para Adolescentes

**Sra. Cecilia Brando-Garrido.**

*Diplomada Universitaria en Enfermería. Doctoranda en Psicología de la Salud y el Deporte en la UAB. Profesora Titular en Escuela Universitaria de Enfermería Gimbernat.*

*E-mail: [cecilia.brandogarrido@eug.es](mailto:cecilia.brandogarrido@eug.es)*

El Decálogo que se presenta a continuación, es una adaptación del Decálogo de Salud Mental Positiva, elaborado por la Dra. Lluch en el 2011. Esta versión va dirigida a los Adolescentes. Se presentan sencillas recomendaciones que pueden ser útiles para ayudar a mantener y reforzar la Salud Mental Positiva de los jóvenes en situación de confinamiento. Cada Recomendación tiene un valor por sí misma y puede ser aplicada de manera 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. Pero, hagamos lo que podamos. **¡¡¡Mejor aplicar alguna que ninguna!!!**

## Recomendación n. 1

**Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida.** Cuando eres consciente de quién eres, que quieres hacer y como conseguirlo, puedes mejorar tus fortalezas y tus debilidades. Valerte por ti mismo te hace confiar más en ti y darle valor a lo que tienes y haces. No busques la perfección, busca mejorar.

## Recomendación n. 2

**Poner cariño en las actividades de la vida cotidiana.** Piensa en todo lo que has conseguido hasta ahora y como lo hiciste para conseguirlo. Cuando las cosas se hacen con ganas e ilusión es fácil encontrar la estrategia a utilizar para que salga bien.

## Recomendación n. 3

**No ser muy severos ni críticos con nosotros mismos ni con los otros.** No te compares con otras personas, todos somos diferentes y únicos. Somos capaces de aprender de los errores, pero es más satisfactorio aprender a mejorar partiendo de las cosas que nos salen mejor. Cada día antes de ir a dormir escribe 3 cosas que han ido bien durante el día y el por qué. Debajo de cada una escribe lo que hiciste para que saliera bien.

## Recomendación n. 4

**No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida.** Destruye tu "yo" crítico siendo consciente de tus pensamientos, y si aparece alguno negativo o desmoralizante, elimínalo inmediatamente, puedes hacerlo, confía en ti, no necesitas la aprobación de los demás. Si hace falta reduce el contacto con personas negativas, incluso de forma virtual. Haz una lista de tus cualidades positivas, tienes más de las que reconoces.

### Recomendación n. 5

**Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando.** Quizás creas que esta situación es la peor que estás viviendo, pero piensa cuál es la solución más positiva para resolverla. Hay diferentes maneras de solucionar algo, quizás no se resuelva como querías, pero si se resuelve, ya está bien. Si no puedes resolverlo solo, busca ayuda. Cuando veas que empieza a resolverse, te sentirás mejor. Por lo tanto, mira el presente, además de recordar las buenas cosas del pasado y esperar buenos acontecimientos del futuro.

### Recomendación n. 6

**No tener miedo de llorar y de sentir.** Sé realista, llora si lo necesitas, piensa que una cosa negativa no hace que todo se convierta en malo. Busca las cosas positivas, sino sabes solo, habla con personas de confianza. Tienes que darte un margen para volver a tener el control de la situación, de momento míralo con perspectiva y expresa tus sentimientos.

### Recomendación n.7

**Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente.** Escucha tu música preferida, relájate, sonríe, descansa y duerme cuando toca, te sentirás bien y notarás el cambio.

### Recomendación n. 8

**Intentar ir resolviendo los cambios, e imprevistos que nos vayan surgiendo.** Estás preparado para resolver los problemas más de lo que crees. Si imaginas que tu problema es el de tu mejor amigo o amiga, buscarías las estrategias para resolverlo y ayudarlo. Toma conciencia de tus capacidades. Resolver problemas es como superar pantallas de un videojuego, equípate con las habilidades necesarias para hacerlo fácilmente.

### Recomendación n. 9

**Cuidar nuestras relaciones interpersonales:** Es una oportunidad para que busques acercarte de forma satisfactoria a los que hace tiempo no hacías, prueba ofreciendo tu ayuda si la necesitan para hacer cosas. Sé creativo en cuanto a los recursos que tienes disponibles.

### Recomendación n. 10

**No tienes que olvidar la parte positiva de la adolescencia y debes pensar en todo aquello que está por llegar ... un futuro mejor está por venir.**

**Referencia:** Brando-Garrido, C. (2020). *Decálogo de Salud Mental Positiva para Adolescente*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). *Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19*. Barcelona: Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

La versión original del Decálogo de Salud Mental Positiva (Lluch, 2011) está disponible en:

[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo\\_Salud\\_Mental\\_Positiva\\_trilingue.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf)

## Decálogo de Salud Mental Positiva para Gestantes

**Dra. Ainoa Biurrun-Garrido.**

*Enfermera Especialista Ginecología y Obstetricia (Matrona). Doctora en Ciencias Enfermeras per la Universitat de Barcelona. Profesora titular Campus Docent Sant Joan de Déu. Matrona asistencial Parc Salut Mar.*

*E-mail: [abiurrun@santjoandedeu.edu.es](mailto:abiurrun@santjoandedeu.edu.es)*



# Decálogo de Salud Mental Positiva para Gestantes

**Dra. Ainoa Biurrun-Garrido.**

Enfermera Especialista Ginecología y Obstetricia (Matrona). Doctora en Ciencias Enfermeras per la Universitat de Barcelona. Profesora titular Campus Docent Sant Joan de Déu. Matrona asistencial Parc Salut Mar.

E-mail: [abiurrun@santjoandedeu.edu.es](mailto:abiurrun@santjoandedeu.edu.es)

El Decálogo que se presenta a continuación, es una adaptación del Decálogo de Salud Mental Positiva, elaborado por la Dra. Lluch en 2011. Esta versión va dirigida a gestantes. Se presentan sencillas recomendaciones que pueden ser útiles para ayudar a mantener y reforzar la Salud Mental Positiva de las gestantes. Cada recomendación tiene un valor por sí misma y puede ser aplicada de manera 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. Pero, tenemos que hacer lo que podamos. **¡Mejor aplicar alguna que ninguna!!!**

## Recomendación n. 1

**Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida.** El nacimiento de un hijo es un proceso fisiológico. No obstante, el embarazo y el parto constituyen profundas y poderosas experiencias, que pueden afectar al resto de tu vida, tanto física como emocionalmente. ¡Disfruta de la experiencia de creación de un nuevo ser!

## Recomendación n. 2

**Poner cariño a las actividades de la vida cotidiana.** La felicidad está entre nosotros. No hay que afrontar cada actividad cotidiana (como tener náuseas o ardores...) como un castigo o con indiferencia, sino todo lo contrario. Probablemente esta nueva situación que te incomoda es temporal. Hay que intentar adaptarse a cada hecho que nos suceda y abordarlo mediante un estado de ánimo favorable.

## Recomendación n. 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. Probablemente en tu nuevo estado no te queden igual los tejanos o aquel vestido que te gustaba tanto. También, puede que los comentarios de las personas de tu entorno te influyan más de lo habitual, pero recuerda que no los hacen con mala intención. Además, es posible que en los controles de salud te den algún resultado inesperado piensa que eso no solo te pasa a ti. Los controles de salud se realizan con el objetivo de ver que todo está bien. ¡Que sí es así genial! Pero sirven para cribar y detectar posibles anomalías a tiempo, por tal de poderlas prevenir o paliar. Ello te permitirá prepararte y que los profesionales se anticipen a posibles complicaciones.

## Recomendación n. 4

**No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida.** Durante la gestación es posible que tú y/o los tuyos os enfrentéis a despidos laborales, a ERTES (Expedientes de Regulación Temporal de Empleo), o a enfermedades. Es bueno y normal sentirse triste, pero debes intentar no desbordarte. Tenemos que procurar afrontar la situación lo mejor posible.

## Recomendación n. 5

**Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando.** Hay que disfrutar de lo bueno del presente, además de recordar lo bueno del pasado y esperar lo bueno del futuro. Está bien recordar los buenos momentos y las anécdotas que hemos vivido durante la gestación. El hablar sobre ello, con familiares y amigos, aunque no sea físicamente sino mediante las nuevas tecnologías, nos puede ayudar a afrontar la nueva situación. Además, los grupos de educación maternal virtual pueden ponerte en contacto con otras mujeres que viven tu misma situación, y constituir grupos de apoyo.

### Recomendación n. 6

**No tener miedo de llorar y de sentir.** Hay que interpretar la normalidad de muchos sentimientos: Si nuestro embarazo o parto no se ajusta a las expectativas que nos habíamos creado, es normal sentirse mal. Ahora bien, si los estados emocionales son intensos, persistentes o incapacitantes hay que pedir ayuda profesional.

### Recomendación n.7

**Buscar espacios y actividades que nos permitan relajarnos mentalmente.** Cada uno tiene sus propios gustos, recursos y estrategias (pasear, leer, no hacer nada, hablar con los amigos...). No obstante, algunas de estas actividades, en época de confinamiento, serán difíciles de llevar a cabo. Busca alternativas que te hagan sentir bien y utiliza la obligatoriedad de permanecer en casa para tomar conciencia de la gestación y para disfrutar de las sensaciones que te transmite tu bebé.

### Recomendación n. 8

**Intentar ir resolviendo los problemas que nos vayan surgiendo.** ¡Si los problemas se acumulan, la salud mental tiembla! Es conveniente no anticiparse, ni crearnos escenarios que quizás no se den. Contrariamente, es necesario tener una actitud positiva y no dejarnos atrapar por situaciones imaginadas.

### Recomendación n. 9

**Cuidar de nuestras relaciones interpersonales.** Hablemos con nuestros seres queridos, aunque el confinamiento no nos permita visitarlos. Compartamos tiempo con los que vivimos y disfrutemos de la comunicación virtual. Incluso vistámonos, y salgamos al balcón a las 20 horas ¿Por qué no? Para aplaudir por los que trabajan por nosotros y para compartir con nuestros vecinos. Esta nueva situación puede ayudarnos a crear vínculos y a unirnos como sociedad.

### Recomendación n. 10

**NO HAY QUE OLVIDARSE DE PINTAR LA VIDA CON HUMOR PARA QUE ESTA TENGA MAS COLOR.** Quizás no vayas a poder tener un álbum precioso de tu gestación realizado por un fotógrafo, pero podemos tener algo alternativo. Dibújate una frase en tu barriga como, por ejemplo: **#Yo/Nosotr@s nos quedamos en casa** y compártela.

**Referencia:** Biurrun-Garrido A., (2020). *Decálogo de Salud Mental Positiva para Gestantes*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Deposito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

La versión original del Decálogo de Salud Mental Positiva (Lluch, 2011) está disponible en: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo\\_Salud\\_Mental\\_Positiva\\_trilingue.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf)

## Decálogo de Salud Mental Positiva para Personas Mayores

**Sra. Cecilia Brando-Garrido.**

*Diplomada Universitaria en Enfermería. Doctoranda en Psicología de la Salud y el Deporte en la UAB. Profesora Titular en Escuela Universitaria de Enfermería Gimbernat.*

*E-mail: [cecilia.brandogarrido@eug.es](mailto:cecilia.brandogarrido@eug.es)*

# Decálogo de Salud Mental Positiva para Personas Mayores

**Sra. Cecilia Brando-Garrido.**

*Diplomada Universitaria en Enfermería. Doctoranda en Psicología de la Salud y el Deporte en la UAB. Profesora Titular en Escuela Universitaria de Enfermería Gimbernat.*

*E-mail: [cecilia.brandogarrido@eug.es](mailto:cecilia.brandogarrido@eug.es)*

El Decálogo que se presenta a continuación, es una adaptación del Decálogo de Salud Mental Positiva, elaborado por la Dra. Lluch en el 2011. Esta versión va dirigida a las Personas Mayores. Se presentan sencillas recomendaciones que pueden ser útiles para ayudar a mantener y reforzar la Salud Mental Positiva de las personas de la tercera edad en situación de aislamiento por seguridad. Cada Recomendación tiene un valor por sí misma y puede ser aplicada de manera 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. Pero, hagamos lo que podamos. ¡¡¡Mejor aplicar alguna que ninguna!!!

## Recomendación n. 1

Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida. Las experiencias vividas le ofrecen la oportunidad de aprovechar lo que sabe y darle un nuevo sentido al presente, las pérdidas o el distanciamiento de seres queridos tienen que servir para dar valor a lo que tenemos, y tratar de tener un mejor futuro. ¡Es posible!

## Recomendación n. 2

Poner cariño en las actividades de la vida. Hacer cualquier cosa con amor, por insignificante que parezca, es la mayor satisfacción que se puede tener, y si en estos momentos ya no las puede hacer, recuerde aquellos huevos con patatas fritas que preparaba para sus nietos y la cara que ponían al comérselos, o cuando arreglaba aquello que parecía imposible de recuperar, eso es amar lo que se hace.

## Recomendación n. 3

No ser muy severos ni críticos con nosotros mismos ni con los otros. La aceptación de esta etapa vital tiene que dar tranquilidad para entender que las situaciones personales cambian, pero las oportunidades de disfrutar no, y se tienen que aprovechar sin demasiadas exigencias a uno mismo o a los demás.

## Recomendación n. 4

No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida. La inseguridad y el miedo son emociones negativas que se tienen que combatir para poder seguir viviendo con tenacidad y fortaleza, siendo creativos y pensando en los proyectos a realizar cada día, según las posibilidades personales, ¡todo está para hacer todavía!

### Recomendación n. 5

Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando. Hacer balance de las cosas positivas que pasan cada día le permitirá ser optimista y vivir la parte más positiva de la vida en presente, generando vínculos de calidad.

### Recomendación n. 6

No tener miedo de llorar y de sentir. No se puede tener todo el control que se quiere sobre las afecciones físicas como el dolor de espalda, de rodilla, la diabetes, pero sí sobre las propias emociones, así que cuando se sienta triste y con ganas de llorar, hágalo, lo importante es saber como regularlo para mantener el equilibrio emocional.

### Recomendación n.7

Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente. Desarrollar actividades domésticas rutinarias que sean entretenidas y satisfactorias como; ver la televisión, escuchar la radio, hacer manualidades, ordenar fotografías, hablar por teléfono y si se es creyente rezar, entreténgase a su manera, según los recursos de cada persona.

### Recomendación n. 8

Intentar ir resolviendo los cambios e imprevistos que nos vayan surgiendo. Es importante seguir actuando según sus propios valores y creencias, mantenga sus convicciones personales, por cultura, ideología o religión y en el caso de querer modificarlas, se tiene que sentir libre para hacerlo.

### Recomendación n. 9

Cuidar de nuestras relaciones interpersonales: Estando en contacto telefónico con las personas significativas, sean familiares, vecinos, amigos o profesionales de servicios de apoyo con quienes se pueden compartir los sentimientos y saber que hay personas pensando en usted. Esta situación pasará y por precaución es conveniente aislarse temporalmente.

### Recomendación n. 10

La vejez es una etapa de la vida que nos proporciona los conocimientos y la experiencia que todo el mundo quiere tener, es un momento para disfrutar sin prisas y con ilusión.

**Referencia:** Brando-Garrido, C. (2020). *Decálogo de Salud Mental Positiva para Personas Mayores*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). *Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19*. Barcelona: Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

La versión original del Decálogo de Salud Mental Positiva (Lluch, 2011) está disponible en:

[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo\\_Salud\\_Mental\\_Positiva\\_trilingue.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf)

**Publicaciones sobre Salud Mental Positiva (SMP)**

## Publicaciones sobre Salud Mental Positiva (SMP)

Se adjunta relación de diversas publicaciones que apoyan la trayectoria del trabajo del Grupo de Investigación en Salud Mental Positiva y la base conceptual y empírica en la que se sustentan los Decálogos de Salud Mental Positiva.

### Capítulos de libro:

Lluch-Canut, M.T. (2008). *Concepto de salud mental positiva: factores relacionados*. En J. Fornes y J. Gómez (coord.), Recursos y programas para la salud mental. Enfermería psicosocial II (pp. 37-69). Madrid: Fuden, Colección líneas de especialización en enfermería.

Lluch-Canut, M.T.; Sequeira, C.; Roldán-Merino, J.F. (2017). *La salud mental positiva desde una perspectiva multifactorial*. En V. Fragoso y M. Sotto Mayor (Coords.), Gerontología e transdisciplinariedad I (pp. 114-129). São Paulo (Brasil): Portal Edições Envelhecimento.

### Artículos:

Lluch-Canut, M.T. (2002). Promoción de la salud mental: cuidarse para cuidar mejor. *Matronas Profesión*, marzo, nº 7:10-14

Lluch, M.T. (2002). Evaluación empírica de un modelo conceptual de salud mental positiva. *Salud Mental*, 42-55

Lluch, M.T. (2003). Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. *Psicología Conductual Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 11(1) 61-78

Lluch-Canut, M.T. (2005). La promoción de la salud mental en los cuidados de enfermería. *Presencia Revista de Enfermería de Salud Mental*, Julio-Diciembre, 1(2). Disponible en <http://www.index-f.com/presencia/n2/19articulo.php>

Lluch-Canut T., Puig-Llobet M., Sánchez-Ortega, M.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. DOI: 10.1186/10.1186/1471-2458-13-928 URL: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/928>

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.

Mantas Jiménez, S., Juvinyà i Canal, D., Bertran i Noguera, C., Roldán Merino, J., Sequeira, C., & Lluch Canut, M. (2015). Evaluation of positive mental health and sense of coherence in mental health professionals. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (13), 34-42. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/n13/n13a05.pdf>

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

Soares de Carvalho, N.; Ferré-Grau, C.; Lluch-Canut, M.T.; Serrano-Parra, D.; Albarca, N.; Palomino, A. (2016). Trabajar las emociones mediante b-learning en los futuros profesionales de enfermería: una experiencia diferente en salud mental. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (Especial no 3, Abril 2016), 51-57. Disponible en <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0117>; <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/nspe3/nspe3a09.pdf> [https://issuu.com/spesm/docs/revista\\_especial\\_3\\_final](https://issuu.com/spesm/docs/revista_especial_3_final)

Roldán-Merino, J.; Lluch-Canut, M.T.; Casas, I.; Sanromà-Ortiz, M.; Ferré-Grau, C.; Sequeira, C.; Falcó-Pegueroles, A.; Soares, D.; Puig-Llobet, M. (2017). Reliability and validity of the Positive Mental Health Questionnaire in a sample of Spanish university students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Mar, 24(2-3):123-133. doi: 10.1111/jpm.12358



Hurtado-Pardos, B.; Moreno-Arroyo, C.; Casas, I.; Lluch-Canut, T.; Lleixà-Fortuño, M.; Farrés-Tarafa, M.; Roldán-Merino, J. (2017). Positive mental health and prevalence of psychosocial ill-being in university nursing professors in Catalonia, Spain. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 55(7):38.48. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28671240>

Hurtado, B., Lluch, M., Casas, I., Sequira, C., Puig, M., i Roldan, JF. (2018). Evaluación de la fiabilidad y validez del cuestionario de salud mental positiva en profesores universitarios de enfermería en Cataluña. *Revista Enfermería y Salud Mental*. 2018, 9, 5-17.

Sequeira, C.; Carvalho, J.C.; Gonçalves, A.; Nogueira, M.J.; Lluch-Canut, T.; Roldán-Merino, J. (2019 online) Levels of Positive Mental Health in Portuguese and Spanish Nursing Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1078390319851569>

Teixeira Almeida, S.M.; Coelho Ferreira, J.C.; Sequeira Da Cruz, C.; Lluch-Canut, M.T.; Ferre-Grau, C. (2019). The effectiveness of positive mental health programs in adults: A systematic review. *Health and Social Care*, 27; 1126-1134. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hsc.12776>

Ferré-Grau, C.; Raigal-Aran, L.; Lorca-Cabrera, J.; Ferré-Bergadá, M.; Lleixà-Fortuño, M.; Lluch-Canut, M.T.; Puig-Llobet, M.; Albacar-Riobóo, N. (2019). A multi-centre, randomized, 3-month study to evaluate the efficacy of a smartphone app to increase caregiver's positive mental Health. *BMC Public Health*, 19:888. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7264-5>

Puig-Llobet, M.; Lluch-Canut, T.; Roldan-Merino, J.; Moreno-Arroyo, M.C.; Hidalgo-Blanco, M.A.; Sánchez-Ortega, M.A. (2020). Positive Mental Health and Self-Care in Chronic Patients: Implications for Evidence-based Practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, (en prensa)

### **Tesis doctorales**

Lluch Canut, M.T. (2000). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Tesis doctoral Universidad de Barcelona. Disponible en: <https://tdx.cat/handle/10803/2366#page=1>.

Albacar Riobóo, N. (2014). Atenció d'infermeria a la cuidadora principal de persones amb esquizofrènia: Valoració dels requisits d'autocura i de la salut mental positiva. Tesis doctoral Universidad Rovira i Virgili, Tarragona. Disponible en: <https://tdx.cat/handle/10803/294732#page=1>

Miguel Ruiz, M.D. (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. Disponible en: <https://tdx.cat/handle/10803/275959#page=1>

Sánchez Ortega, M.A. (2015). Efectividad de un programa de intervención psicosocial enfermera para potenciar la agencia de autocuidado y la salud mental positiva en personas con problemas crónicos de salud. Tesis doctoral Universidad de Barcelona. Disponible en: <https://tdx.cat/handle/10803/387116#page=1>

Sanromà Ortiz, M. (2016). Evaluación de un programa de empoderamiento para potenciar y desarrollar conductas promotoras de salud y salud mental positiva en estudiantes de enfermería. "Dinamiza la Salud: Cuídate y Cuida". Tesis doctoral Universidad de Barcelona. Disponible en: <https://tdx.cat/handle/10803/386481#page=1>

Hurtado Pardos, B. (2017). Niveles de exposición a factores de riesgo psicosocial y la salud mental positiva en docentes universitarios de Enfermería de Cataluña. Tesis doctoral Universidad de Barcelona. Disponible en: <https://tdx.cat/handle/10803/403710#page=1>

Mantas Jiménez, S. (2017). Sentido de coherencia, resiliencia y salud mental positiva en los profesionales del Sistema de Emergencias Médicas. Universidad de Gerona. Disponible en: <https://tdx.cat/handle/10803/406045#page=1>



Soares De Cavalho, D. (2018). Efectividad de un programa de Promoción y Prevención en Salud Mental Positiva en estudiantes de Grado de Enfermería Análisis Cuantitativo y Cualitativo. Universidad Rovira i Virgili, Tarragona. Disponible en: <https://tdx.cat/handle/10803/586067#page=1>

#### **Comunicaciones y posters presentadas en Congresos:**

Lluch Canut, M.T.; García Grau, E.; Gómez Benito, J. *Salud mental positiva: validación de un cuestionario en población general*. X Congreso de Metodología de las Ciencias Sociales y de la Salud. Barcelona, 6-9 de febrero de 2007. Entidad organizadora: Asociación Española de Metodología de las Ciencias del Comportamiento AEMCCO. Carácter: Nacional (Poster)

Lluch Canut, M.T. ; García-Grau, E.; Gómez Benito, J. Fiabilidad y validez del Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSM+) en una muestra de población general. XI Encuentro de Investigación en Enfermería. Madrid, 14-16 noviembre de 2007. Entidad organizadora: Instituto de Salud Carlos III, Unidad de Coordinación y Desarrollo de la Investigación en Enfermería. Carácter: Internacional (Comunicación)

Sánchez, M.A.; Puig, M.; Lluch, M.T.; Oriach, M.R.; Marchal, A.M. *Avaluació de la Salut Mental Positiva en pacients crònics en l'Atenció Primària*. XI Congrés de l'AIFICC- Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya. Sitges (Barcelona), 25 y 26 de octubre de 2012. Entidad organizadora: Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya. Carácter: Nacional (Poster)

Sánchez, M.A.; Puig, M.; Lluch, M.T.; Oriach, M.R.; Marchal, A.M.; Ingla, J. *Avaluació de la Salut Mental Positiva en pacients crònics en l'Atenció Primària*. II Jornada del Pla de Salut de Catalunya 2011-2015. Sitges (Barcelona), 3 de diciembre de 2013. Entidad organizadora: Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Carácter: Nacional (Poster)

Broncano-Bolzoni, M.; González-Carrasco, M.; Lluch-Canut, M.T.; Cerdán M. *Características de Salud Mental Positiva en personas con trastorno mental*. XXX Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental. Sevilla, 20 a 22 de abril de 2013. Entidad organizadora: Asociación Nacional de Enfermería de Salud Mental. Carácter: Nacional (Comunicación)

Mantas-Jimenez, S.; Juvinya-Canal, D.; Bertran-Noguer, C.; Lluch-Canut M.T. *Evaluación de la Salud Mental Positiva en profesionales de la salud*. XXX Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental. Sevilla, 20 a 22 de abril de 2013. Entidad organizadora: Asociación Nacional de Enfermería de Salud Mental. Carácter: Nacional (Comunicación)

Albacar-Rioboó, N.; Lleixà-Fortuño, M.; Lluch, M.T.; Salvadó, M.T.; Montesó-Curto, M.P.; Bonfill-Ascensi, E.; Roldan, J.; Ferré-Grau, C. Valoración de los requisitos de autocuidado y salud mental positiva del/a cuidador/a principal de personas con esquizofrenia. Prueba piloto. XXX Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental. Sevilla, 20 a 22 de abril de 2013. Entidad organizadora: Asociación Nacional de Enfermería de Salud Mental. Carácter: Nacional (Comunicación)

Broncano, M.; González, M.; Lluch, M.T.; Gelabert, S. *El insight, su relación con la Salud Mental Positiva y el bienestar personal en personas con trastorno mental*. Jornada Científica Internacional. Barcelona, 13 de marzo de 2013. Entidad organizadora: Escuela de Enfermería. Universidad de Barcelona. Carácter: Nacional (Poster)

Mantas, S.; Juvinyà, D.; Bertran, C.; Lluch, M.T.; Garré, J. *Avaluació de la Salut Mental Positiva en professionals de la salut*. Jornada Científica Internacional. Barcelona, 13 de marzo de 2013. Entidad organizadora: Escuela de Enfermería. Universidad de Barcelona. Carácter: Internacional (Poster)

Albacar, N.; Lleixà, M.; Lluch, M.T.; Salvadó, C.; Tramunt, M.; Olvera, M. *Valoració dels requisits d'autocura i salut mental positiva del/a cuidador/a principal de persones amb esquizofrènia. Prova pilot*. Jornada Científica Internacional. Barcelona, 13 de marzo de 2013.

Entidad organizadora: Escuela de Enfermería. Universidad de Barcelona. Carácter: Internacional (Poster)

Sánchez-Ortega, M.A.; Puig-Llobet, M.; Lluch-Canut, M.T.; Miguel-Ruiz, M.D.; Roldán-Merino, J.F. *Relación entre autocuidado y salud mental positiva en personas con problemas crónicos de salud*. Concha Colomer Symposium: Building Bridges – Creating Synergies for Health. Girona (España), 15 de julio de 2013. Entidad organizadora: The European Consortium in Public Health and Health Promotion (ETC-PHHP) in collaboration with the University of Girona. Carácter: Internacional (Poster)

Albacar-Riobóo, N.; Lleixá-Fortuño, M.; Lluch-Canut, M.T.; Roldán-Merino, J.F.; Salvador-Usach, M.T.; Montesó-Curto, M.P.; Sarrió-Colas, L.; Bofill-Accensi, E.; Adell-Argento, B. *Mejorar el autocuidado y la salud mental positiva de cuidadoras de personas con esquizofrenia. Prueba piloto*. XVII Encuentro Internacional de Investigación en Cuidados *17th International Nursing Research Conference*. Lleida (España), 12-15 de noviembre de 2013. Entidad organizadora: Unidad de Investigación en Cuidados de Salud (INVESTEN- Instituto de Salud Carlos III). Carácter: Internacional (Comunicación)

Soares, N.; Ferré, C.; Lluch, M.T. *Los facilitadores e inhibidores personales y sociales del Modelo de Transición de Meléris como elementos de Salud Mental Positiva (SMP) que inciden en el proceso de transición-migración*. XXXI Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental. Toledo, 9 a 11 de abril de 2014. Entidad organizadora: Asociación Nacional de Enfermería de Salud Mental. Carácter: Nacional (Poster)

Mantas Jiménez, S.; Puig Llobet, M.; Lluch Canut, M.T.; Juvinyà Canal, D.; Roldán Merino, J.F. Características sociodemográficas y laborales y análisis de la fiabilidad de instrumentos de evaluación de la Salud Mental desde una perspectiva positiva en profesionales del Sistema de Emergencias Médicas de Girona. XXXII Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental y 2ª Conferencia Internacional de Enfermería de Salud Mental. Burgos, 27 a 29 de mayo de 2015. Entidad organizadora: Asociación Nacional de Enfermería de Salud Mental. Carácter: Internacional (Comunicación)

Sánchez-Ortega, M.A.; Puig-Llobet, M.; Lluch-Canut, M.T.; Roldán-Merino, J. *Em cuidado i em trobo bé i com que em trobo bé em cuidado!!!*. V Jornada del Pla de Salut de Catalunya. Sitges (Barcelona), 27 de noviembre de 2015. Entidad organizadora: Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Carácter: Nacional (Poster)

Lluch, M.T. *The promotion of positive mental health nursing care*. World Congress on Nursing & Healthcare. Dubai (UAE), 18-20 abril 2016. Entidad organizadora: Scientific Federation. Carácter: Internacional (Poster)

Sequeira, C.; Carvalho, J.C.; Gonçalves, A.; Lluch, M.T.; Roldán, J.; Nogueira, M.J. Levels of vulnerability and positive mental health in nursing students. 3rd World Congress of Health Research. Viseu (Portugal), 29-30 septiembre de 2016. Entidad organizadora: Escola Superiore de Saude de Viseu. Carácter: Internacional (Comunicación)

Teixeira, S.; Sequeira, C.; Lluch-Canut, M.T.; Ferré-Grau, C. *Criação e Avaliação de um Programa de Promoção de Saúde Mental Positiva*. VII Congresso Internacional d'A Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental. Viana do Castelo (Portugal), 3-4 de noviembre de 2016. Entidad organizadora: Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental. Carácter: Internacional (Poster)

Teixeira, S.; Sequeira, C.; Lluch-Canut, M.T.; Ferré-Grau, C. *Criação e Avaliação de um Programa de Promoção de Saúde Mental Positiva*. I Workshop URV PhD Programme in Nursing. Tarragona (España), 26 de abril de 2017. Entidad organizadora: Facultat d'Infermeria. Universitat Rovira i Virgili (Tarragona, España). Carácter: Internacional (Poster)

Teixeira, S.; Sequeira, C.; Lluch, T. *Programa de promoção de Saúde Mental Positiva*. NursID Week 2018- Semana de Investigação em Enfermagem. Porto (Portugal), 09-13 de julio de 2018. Entidad organizadora: Grupo de Investigação - NursID: Inovação e Desenvolvimento

em Enfermagem – CINTESIS – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde – FMUP. Carácter: Internacional (Comunicación)

Ferré-Grau, C.; Alabacar-Riobóo, N.; Lorca-Cabrera, J.; Raigal-Aran, L.; Lluch-Canut, T.; Ferré-Bergadá, M.; Miguel-Ruiz, D.; Puig-Llobet, M.; Aguarón-García, M.J. Construcción de una intervención 2.0 para fomentar la salud mental positiva a partir del modelo de Lluch. Ageing Congress. I Encontro Luso Brasileiro de Educação Social. I Feira Nacional de Envelhecimento Saúde e Tecnologias . II Congresso Internacional Sobre Envelhecimento. Coimbra Engineering Academy, Coimbra (Portugal), 26 a 28 mayo de 2019. Entidad organizadora: Anges-Asociação Nacional de Gerontologia Social. Carácter: Internacional (Poster)

Mantas Jimenez, S.; Lluch Canut, M.T.; Juvinyà Canal, D. Sentido de coherencia y salud mental positiva en los profesionales del sistema de emergencias médicas. XXXI Congreso Nacional SEMES (Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias). Urgencias: la fuerza del equipo. Girona, 5, 6 y 7 de junio de 2019. Entidad organizadora: SEMES (Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias). Carácter: Nacional (Comunicación)

Lorca Cabrera, J.; Raigal Aran, L.; Ferré Grau, C.; Alabacar Riobóo, N.; Ferré Bergadà, M.; Lluch Canut, M.T. Diseny d'una APP per fomentar la Salut Mental Positiva en cuidadors no professionals. I Congrés d'Infermeria Familiar i Comunitaria: "La infermera amb tu per el camí de la vida". Tarragona, 10 octubre 2019. Entidad organizadora: Col.legi d'Infermeres i Infermers de Tarragona. Carácter: Nacional (Poster)

Puig Llobet, M.; Sanchez Ortega, M.A.; Lluch Canut, M.T.; Miguel Ruiz, D.; Roldan Merino, J.; Moreno Arroyo, M.C.; Morín Fraile, V.; Martín Cervilla, M.C.; Escribano Mera, M. Salud Mental Positiva y agencia de autocuidado en personas con problemas crónicos de salud física. XXIII Encuentro Internacional de Investigación en Cuidados (23th International Nursing Research Conference). Barcelona, 20-22 de Noviembre 2019. Entidad organizadora: Unidad de Investigación en Cuidados de Salud (INVESTEN- Instituto de Salud Carlos III). Carácter: Internacional (Comunicación)

#### **Otros documentos destacados:**

Lluch-Canut, M.T.; Puig-Llobet, M.; Sánchez-Ortega, M.A.; Miguel-Ruiz, D.; Alabacar-Riobóo, N.; Mantas-Jiménez, S.; Broncano-Bolzoni, M.; Pulpón-Segura, A.M.; Solà-Pola, M.; Gelabert-Vilella, S. (2014). *Evaluación de la Salud Mental Positiva de personas con problemas crónicos de salud atendidos en una consulta de enfermería de Atención Primaria de Salud*. En J.F. Roldán-Merino y M.T. Lluch-Canut (Coords.), *Diseños de proyectos de investigación en enfermería de salud mental y adicciones* (pp. 136-145). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Ediciones San Juan de Dios- Campus Docent, Colección Digital Profesionalidad No. 2. ISBN: 978-84-939878-5-5. Depósito legal: B 9015-2014. <https://www.ohsjd.es/publicacion/disenos-proyectos-investigacion-enfermeria-salud-mental-adicciones>

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: Repositorio Institucional de la Universitat Rovira i Virgili (Tarragona) (pp 1-24) Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.11797/DD13>

Sánchez-Ortega, M.A.; Puig-Llobet, M.; Lluch-Canut, M.T. (2015). Programa d'Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPSI) per a potenciar la Salut Mental Positiva i l'Autocura. Barcelona: Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona, Colecció OMADO. Disponible a: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/116403>

Lluch, M<sup>a</sup> T. (2011). Decalogue of Positive Mental Health/ Decálogo de Salud Mental Positiva/ Decàleg de Salut Mental Positiva. Barcelona: Colección OMADO Deposito Digital Universidad de Barcelona. Disponible en: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo\\_Salud\\_Mental\\_Positiva\\_trilingue.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf)