



Decàlegs de Salut Mental Positiva

adaptats a diferents situacions i/o persones afectades per circumstàncies de la pandèmia de Coronavirus COVID-19.

-Versió català-

Maria Teresa Lluch Canut

(Coordinadora)

Barcelona, abril 2020

Referència: Lluch-Canut, M.T. (2020) (Coordinadora). Decàlegs de Salut Mental Positiva adaptats a diferents situacions i/o persones afectades per circumstàncies de la pandèmia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Col·lecció OMADO, Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. Disponible a: <http://hdl.handle.net/2445/155017>

Índex

Introducció a la Salut Mental Positiva <i>M^a Teresa Lluch-Canut</i>	1
Decàleg de Salut Mental Positiva per als Professionals de la Salut en Situacions d'Emergència <i>Susana Mantas Jiménez</i>	5
Decàleg de Salut Mental Positiva per a persones en situació de confinament <i>Montserrat Puig Llobet</i>	8
Decàleg de Salut Mental Positiva per a Adolescents <i>Cecilia Brando-Garrido</i>	11
Decàleg de Salut Mental Positiva per a Gestants <i>Ainoa Biurrun-Garrido</i>	14
Decàleg de Salut Mental Positiva per a Gent Gran <i>Cecilia Brando-Garrido</i>	17
Publicacions vers la Salut Mental Positiva.....	20

Introducció a la Salut Mental Positiva

M^a Teresa Lluch-Canut

Infermera especialista en Salut Mental i Doctora en Psicologia. Catedràtica d'Infermeria Psicosocial i Salut Mental. Universitat de Barcelona. E-mail: tluch@ub.edu

Introducció a la Salut Mental Positiva

M^a Teresa Lluch-Canut

Infermera especialista en Salut Mental i Doctora en Psicologia. Catedràtica d'Infermeria Psicosocial i Salut Mental. Universitat de Barcelona. E-mail: tluch@ub.edu

En la primera dècada del segle XX es va fer gran èmfasi que la Salut Mental era "alguna cosa més que absència de malaltia". D'altra banda, es va voler eliminar el component estigmatitzador del terme "malaltia mental" reforçant la idea d'un enfocament d'atenció centrat en la salut i, per tant, es va instaurar el terme Salut Mental per a referir-se tant als aspectes saludables de la ment (en el context de la promoció i la prevenció primària de la salut mental) com a l'abordatge de les malalties mentals (tractament i rehabilitació). Va ser així com en el 1947, en una conferència internacional de professionals es va acordar utilitzar el terme Salut Mental per a referir-se tant a la salut com a la malaltia mental.

Des de l'any 1947 fins al moment actual han transcorregut 73 anys. Al llarg d'aquestes 7 dècades els professionals de la salut mental que hem volgut treballar des de l'àmbit de la Promoció de la Salut Mental ens hem trobat amb certes dificultats conceptuals i ens hem vist en la necessitat de definir altres conceptes que reflectissin millor aquesta part de la salut mental que va dirigida a "alguna cosa més que absència de malaltia mental" o fins i tot a "aspectes mentalment saludables que conserva la persona afectada d'una malaltia mental".

En aquest context un dels termes que van sorgir per donar resposta a aquesta situació va ser el concepte "Salut Mental Positiva" encunyat per primera vegada per la Dra. Marie Jahoda al 1958. Els textos descriuen que als Estats Units:

"En 1955, es constitueix la Joint Commission on Mental Illness and Health (Comissió Conjunta per a la Malaltia i la Salut Mental) amb l'objectiu de dur a terme un estudi integral de la salut mental. Aquesta comissió, de caràcter multidisciplinari, va generar diferents estudis, entre els quals es troba el de Jahoda (1958), a qui se li va encomanar investigar i aprofundir en el concepte de salut mental positiva. Els resultats de la feina global d'aquesta Comissió van ser presentats en un informe final (Action for Mental Health), el 1961, que va servir de base per a orientar les noves polítiques de salut mental. Així, el 1963 es va aprovar la Llei de Serveis per al Retard Mental i Organització de Centres Comunitaris de Salut Mental (Mental Retardation Facilities and Community Mental Health Centers Construction Act) que reflecteix les recomanacions fonamentals de la Comissió Conjunta. En aquest sentit, es posa l'accent en la concepció multicausal el trastorn mental i en la necessitat de conèixer i emfatitzar els factors que contribueixen a mantenir i potenciar la salut mental de l'ésser humà. La monografia publicada per Jahoda (1958) va ser, i actualment continua sent, un punt de referència essencial per a la conceptualització i l'abordatge de la salut mental des d'una perspectiva de promoció. El treball destaca la necessitat de superar els conceptes de salut mental focalitzats en la prevenció o el tractament i avançar cap a una intervenció centrada en potenciar el desenvolupament personal positiu. En la Llei de Serveis per al Retard Mental i Organització de Centres Comunitaris de Salut Mental de 1963, s'aprova la creació de centres comunitaris de salut mental. L'objectiu dels mateixos serà dur a terme els programes de promoció de la salut mental (atenent tant a població malalta com a sana) i desenvolupar activitats d'assessorament encaminades a potenciar les habilitats personals. Aquests centres poden intervenir directament o bé actuar com a coordinadors d'altres serveis comunitaris les accions, de vegades, resulten inconnexes o poc efectives. En definitiva, el treball de Jahoda (1958) està vinculat als inicis de el model comunitari d'intervenció i pretén reivindicar la promoció de la salut mental superant la mera prevenció de la malaltia "(Lluch, 1999, pp. 51-52).

El document elaborat per Jahoda (1958) ha estat àmpliament referenciat pels autors que s'han centrat en l'estudi de la perspectiva positiva de la salut mental. Però l'únic intent que es coneix de operativitzar els plantejaments conceptuals d'aquesta autora és el treball realitzat per Maria Teresa Lluch, que l'any 1999 va publicar la seva tesi doctoral on va operativitzar els plantejaments de Jahoda, desenvolupant un Model Multifactorial de Salut Mental Positiva (MMSMP) que explica el constructe a partir de 6 factors: Satisfacció personal (factor F1); Actitud Prosocial (factor F2); Autocontrol (factor F3); Autonomia (factor F4); Resolució de Problemes i autoactualització (factor F5); i Habilitats de Relació Interpersonal (factor F6). Així mateix, va elaborar un qüestionari per avaluar la Salut Mental Positiva (CSMP), seguint l'estructura del model MMSMP, configurat per 39 ítems distribuïts de manera desigual entre els 6 factors de el model. Aquest qüestionari permet obtenir nivells de SMP globals i per a cada un dels 6 factors.

Finalitzat aquest treball, Lluch va intentar traslladar els factors conceptuals a un nivell més operatiu i va elaborar un decàleg de Salut Mental Positiva a manera de recomanacions. Tal com assenyala l'autora "cada recomanació té un valor per si mateixa i pot ser aplicada de manera individual o en conjunt amb la resta de recomanacions. Si es consumeixen totes, no hi ha cap perill !. Al contrari: com més recomanacions apliquem a la nostra vida més reforçarem la nostra Salut Mental Positiva" (Lluch, 2011).

Durant aquests anys el Decàleg ha estat divulgat en diversos fòrums (congressos, jornades, cursos, ..). Així mateix, ha servit de base per a la construcció d'un Programa de Promoció de la Salut Mental Positiva dirigit a cuidadores de persones amb problemes crònics de salut, que dirigeixen les Dres. Carme Ferre i Núria Albacar (de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona) i que està finançat pel Ministeri de Economia i Competitivitat (nº expedient PI 16/01576). El Decàleg va ser publicat en tres idiomes i està disponible des de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf

D'altra banda, a lo llarg dels anys s'ha configurat un grup cada vegada més extens d'investigadors que hem estudiat la Salut Mental Positiva des del model MMSMP de Lluch (1999), aplicant el qüestionari CSMP (Lluch, 1999) i / o el Decàleg de SMP (2011). La producció que s'ha generat consta en el capítol de referències bibliogràfiques.

Actualment, ens trobem en una situació totalment nova. No és producte d'un procés evolutiu. És una situació que ningú imaginava. Estem immersos en una pandèmia anomenada: coronavirus. El que està succeint no es pot descriure en aquest document. Però si que podem dir que aquest document és producte del que estan vivint els seus diferents autors: totes infermeres. Algunes especialistes en Infermeria de Salut Mental o en Infermeria Obstètrica i Ginecològica. Algunes a més psicòlogues o sociòlogues. Dedicades unes a la docència universitària, d'altres a l'assistència hospitalària o d'atenció primària; en unitats d'urgències o en serveis domiciliaris. Totes molt sensibles a la realitat que els professionals de la salut, els professionals de serveis múltiples i la població general estem vivint. D'aquesta sensibilitat i d'aquesta preocupació és d'on sorgeix aquest document.

Es recullen 5 propostes d'adaptació del Decàleg original a situacions i/o persones afectades per circumstàncies de la pandèmia de coronavirus Covid-19. Aquests decàlegs son:

1. Decàleg de Salut Mental Positiva per als Professionals de la Salut en situacions d'Emergència (Dra. Susana Mantas Jiménez).
2. Decàleg de Salut Mental Positiva per a persones en situació de confinament (Dra. Montserrat Puig Llobet)
3. Decàleg de Salut Mental Positiva per a adolescents (Sra. Cecilia Brando-Garrido).
4. Decàleg de Salut Mental Positiva per a Gestants (Dra. Ainoa Biurrun-Garrido).

5. Decàleg de Salut Mental Positiva per a Gent Gran (Sra. Cecilia Brando-Garrido).

En aquest document publiquem els 5 decàlegs amb el desig que puguin ser de utilitat a algunes persones. Som conscients que en aquest moment hi ha una gran abundància d'informació, de consells i fins i tot de decàlegs per tenir cura de la salut mental dels professionals de la salut i de la població en general. Això és bo. Encara que segurament, molts professionals es poden sentir fins i tot atabalats amb tanta informació teòrica i amb tantes recomanacions i amb tan poc temps per executar-les. Des de la nostra posició demanem disculpes humilment, perquè els teòrics estem treballant en despatxos davant d'ordinadors mentre que molts professionals estan desenvolupant el seu treball en condicions de poc o cap seguretat i, una població general s'està enfrontant a grans problemes de salut, de crisi econòmica, de reorganització social etc. La nostra intenció és transmetre la nostra petita aportació a aquesta gran i crítica situació que els éssers humans estem vivint en aquests moments. Tant de bo aquests decàlegs puguin ser d'utilitat a algunes persones.

Com a coordinadora d'aquest document vull donar les gràcies a totes les autores que han participat, posant la seva energia i bolcant -em consta- totes les seves inquietuds i tot el seu saber per poder arribar al màxim de persones possible amb un únic objectiu: AJUDAR.

Referència: Lluch-Canut, M.T. (2020). *Introducció a la Salut Mental Positiva*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). Decàlegs de Salut Mental Positiva adaptats a diferents situacions i/o persones afectades per circumstàncies de la pandèmia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Col·lecció OMADO, Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. Disponible a: <http://hdl.handle.net/2445/155017>

Decàleg de Salut Mental Positiva per als Professionals de la Salut en situacions d'Emergència

Dra. Susana Mantas Jiménez.

*Infermera Especialista en Salut Mental. Doctora en Psicologia per la Universitat de Girona.
Membre de l'Equip de Psicòlegs SEM de Catalunya. E-mail: susana.mantas@udg.edu*

Decàleg de Salut Mental Positiva per als Professionals de la Salut en situacions d'Emergència

Dra. Susana Mantas Jiménez.

*Infermera Especialista en Salut Mental. Doctora en Psicologia per la Universitat de Girona.
Membre de l'Equip de Psicòlegs SEM de Catalunya. E-mail: susana.mantas@udg.edu*

El Decàleg que es presenta a continuació, es una adaptació del Decàleg de Salut Mental Positiva, elaborat per la Dra. Lluch en el 2011. Aquesta versió va dirigida als Professionals de la Salut en situacions d'Emergència. Es presenten senzilles recomanacions que poden ser útils per ajudar a mantenir i reforçar la Salut Mental Positiva dels professionals en els seus llocs de treball. Cada Recomanació té un valor per si mateixa i pot ser aplicada de manera individual o en conjunt amb la resta de Recomanacions.

Si és consumeixen totes, no hi ha cap perill!. Al contrari: com més recomanacions apliquem a la nostra vida més reforçarem la nostra Salut Mental Positiva. Però, fem el que puguem.

Millor aplicar-ne alguna que cap!!!

Recomanació n. 1

Valorar positivament les coses bones que tenim a la nostra vida. Obrir be els ulls per mirar lo bo de cada cosa, de cada persona i de cada situació. Per exemple: donar valor a tenir una família o uns amics o uns bons companys; donar valor a que em trobo be per poder ajudar als altres; donar valor a les petites coses de l'entorn immediat que, en definitiva, són les que configuren la teva vida en moments concrets, pensar en que ens tenim els uns als altres, etc....

Recomanació n. 2

Posar afecte i energia a cada tasca que emprenem en el nostre àmbit professional per petita que sigui, no amb indiferència o impotència; s'ha de cercar el sentit col·lectiu de que anem a aconseguir un bé comú: millorar la salut i fins i tot salvar vides.

Recomanació n. 3

No ser molt severos ni crítics amb nosaltres mateixos ni amb els companys/-es. Es moment de sumar, junts. La tolerància, la comprensió i la flexibilitat són **bons tòpics** per a la salut mental en el nostre lloc de treball.

Recomanació n. 4

No deixar que les emocions negatives (por, incertesa, tristesa, etc.) bloquegin la nostra feina: les hem de sentir, però no ens hem de desbordar i/o bloquejar.

Recomanació n. 5

Prendre consciència de l'ajut i la tasca assistencial que desenvolupem cada dia, en cada situació, quan esta passant. Si en la nostra feina hi ha bons moments o bones notícies per a recordar aquests tenen que haver sigut bons moments quan els hem viscut. Per tant, mirada posada en el present, a més de recordar les bones notícies del passat i esperar bones notícies del futur.

Recomanació n. 6

No tenir por de plorar i de sentir. Hem d'interpretar la normalitat dels sentiments: som Professionals de la Salut d'Emergències al servei de persones, però sota de les nostres bates també hi ha una persona. Si hem tingut una pèrdua, algú a qui no hem pogut ajudar el normal es que ens sentim decebuts -es saludable mentalment- sentit tristor, sentir-se abatut. Ara be, si els estats emocionals son molt intensos, persistents o ens incapaciten per continuar amb la nostra tasca assistencial hem de demanar ajuda professional.

Recomanació n.7

Buscar espais i activitats per a relaxar-nos mentalment. Cadascú te els seus propis gustos, recursos i estratègies (no fer res, fer una trucada i compartir amb els companys desitjos, anhels, coses bones que recordem, etc...).

Recomanació n. 8

Intentar anar resolent els canvis, imprevistos que ens vagin sorgint. Si la feina s'acumula i les forces s'esgoten, la salut mental tremola!!! No tots els incidents ni totes les Emergències tenen bones solucions però hem de ser-hi al capdavant per alleugerir-los. Es el moment del triatge, de la predisposició activa cap a la cerca de la millor solució possible.

Recomanació n. 9

Tenir cura de les nostres relacions interpersonals. Parlem amb els nostres éssers estimats, ajudem en el dia a dia a qui mes ho necessita i fem-los saber que hi som.

Recomanació n. 10

No ens hem d'oblidar de la part positiva de la nostra feina en situacions d'Emergències i fixar la mirada amb fermesa...albirant un futur millor

Referència: Mantas Jiménez, S. (2020). *Decàleg de Salut Mental Positiva per als Professionals de la Salut en situacions d'Emergència*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). Decàlegs de Salut Mental Positiva adaptats a diferents situacions i/o persones afectades per circumstàncies de la pandèmia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Col·lecció OMADO, Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. Disponible a: <http://hdl.handle.net/2445/155017>

La versió original del Decàleg de Salut Mental Positiva (Lluch, 2011) està disponible a:

http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf

Decàleg de Salut Mental Positiva per a persones en situació de confinament

Dra. Montserrat Puig Llobet

*Infermera. Llicenciada en Antropologia Social i Cultural. Doctora en Sociologia per la Universitat de Barcelona
Professora del Departament d'Infermeria Salut Pública, Salut Mental i Maternoinfantil de la Universitat de Barcelona
E-mail:monpuiallob@ub.edu*

Decàleg de Salut Mental Positiva per a persones en situació de confinament

Dra. Montserrat Puig Llobet

*Infermera. Llicenciada en Antropologia Social i Cultural. Doctora en Sociologia per la Universitat de Barcelona
Professora del Departament d'Infermeria Salut Pública, Salut Mental i Maternoinfantil de la Universitat de Barcelona
E-mail: monouiallob@ub.edu*

El Decàleg que es presenta a continuació, és una adaptació del Decàleg de Salut Mental Positiva, elaborat per la Dra. Lluch al 2011. Aquesta versió va dirigida a les persones i famílies que han de fer un confinament. Es presenten senzilles recomanacions que poden ser útils per ajudar a adaptar-se en aquesta situació. Cada Recomanació té un valor per si mateixa i pot ser aplicada de manera individual o en conjunt amb la resta de Recomanacions.

Si es consumeixen totes, no hi ha cap perill!. Al contrari: com més recomanacions apliquem a la nostra vida més reforçarem la nostra Salut Mental Positiva. Però, fem el que puguem.

Millor aplicar-ne alguna que cap!!!

Recomanació n. 1

Identificar les coses bones que tenim a la nostra vida diària, fins i tot confinats tenint coses a valorar de forma positiva. Per exemple: donar valor a poder estar més junts durant uns dies amb part de la teva família.

Recomanació n. 2

Valorar les petites coses de cada dia, centrar-se en les necessitats que podem satisfer i no centrar-se amb les que no podem. Donar-se compte del munt de coses que pensem que són necessitats però en canvi són luxes, coses que tenim idealitzades. Per exemple: donar valor a poder prendre el sol des de la finestra, balcó o altres estàncies de la casa.

Recomanació n. 3

No sentir-nos culpables per la situació, tothom ha fet el que ha pensat que era millor en cada moment, la vida és molt complexa per poder valorar tots els perills i situacions del dia a dia, no sentir culpabilitat, ni culpar als altres.

Recomanació n. 4

Desbloquejar els pensaments negatius, pensar que tot anirà bé, no pensar en coses negatives. Si estàs preocupat intentar no traslladar-ho a les persones amb les que convius.

Recomanació n. 5

Prendre consciència que també hi han moments bons, com poder disfrutar d'un àpat, fer activitats que a vegades no podem fer, compartir sentiments o poder conèixer-nos millor.

Recomanació n. 6

No amagar com ens sentim, és bo riure, plorar, estar disgustat. Hem d'interpretar la normalitat dels sentiments: aquesta situació genera impotència i ansietat, però hem de tirar endavant. I per això, hem d'experimentar tot tipus de sentiments i de pors però hem de controlar la INTENSITAT (que no ens impedeixin continuar fent les nostres coses bàsiques) i la DURACIÓ (que no estiguem tot el temps pensant en lo mateix. Important buscar estratègies per diversificar). Ara bé, si els estats emocionals són molt intensos, persistents o ens incapaciten per continuar amb la nostra vida hem de demanar ajuda professional.

Recomanació n.7

Fer coses per relaxar-se i divertir-se, ballar, mirar una pel·lícula que t'agrada, trucar la família, als amics, i aprofitar fer coses que no fas normalment. Fer el que et vingui de gust dins el que es pot fer.

Recomanació n. 8

Anar resolent les situacions a mida que les tinguem, però també ser previsors (tràmits que hem de fer per canviar de dia una cita, pensar en quins aliments o coses necessitarem per els dies en que estem confinats, entre d'altres situacions).

Recomanació n. 9

És important tenir cura de les nostres relacions interpersonals: sobretot si s'està sol a casa, però de manera diferent, de forma virtual: trucar a les persones que estimes, fer videoconferències conjuntes amb la família i amics, així com ajudar-se entre els veïns. És una oportunitat per conèixer noves tecnologies.

Recomanació n. 10

Intentar tenir moments "feliços", i fomentar el sentit de l'humor en moments determinats és bo per a desconnectar.

RESISTIREM!!!

Referència: Puig Llobet, M. (2020). *Decàleg de Salut Mental Positiva per a persones en situació de confinament*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). *Decàlegs de Salut Mental Positiva adaptats a diferents situacions i/o persones afectades per circumstàncies de la pandèmia de Coronavirus COVID-19*. Barcelona: Col·lecció OMADO, Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. Disponible a: <http://hdl.handle.net/2445/155017>

La versió original del Decàleg de Salut Mental Positiva (Lluch, 2011) està disponible a:

http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/1/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf

Decàleg de Salut Mental Positiva per a Adolescents

Sra. Cecilia Brando-Garrido.

*Diplomada Universitària en Infermeria. Doctoranda en Psicologia de la Salut i l'Esport a la UAB.
Professora Titular a l'Escola Universitària d'Infermeria Gimbernat.*

E-mail: cecilia.brandogarrido@eug.es

Decàleg de Salut Mental Positiva per a Adolescents

Sra. Cecilia Brando-Garrido.

Diplomada Universitària en Infermeria. Doctoranda en Psicologia de la Salut i l'Esport a la UAB.

Professora Titular a l'Escola Universitària d'Infermeria Gimbernat.

E-mail: cecilia.brandogarrido@eug.es

El Decàleg que es presenta a continuació, es una adaptació del Decàleg de Salut Mental Positiva, elaborat per la Dra. Lluch en el 2011. Aquesta versió va dirigida als Adolescents. Es presenten senzilles recomanacions que poden ser útils per ajudar a mantenir i reforçar la Salut Mental dels joves en situació de confinament. Cada Recomanació té un valor per si mateixa i pot ser aplicada de manera individual o en conjunt amb la resta de Recomanacions.

Si és consumeixen totes, no hi ha cap perill!. Al contrari: com més recomanacions apliquem a la nostra vida més reforçarem la nostra Salut Mental Positiva. Però, fem el que puguem.

Millor aplicar-ne alguna que cap!!!

Recomanació n. 1

Valorar positivament les coses bones que tenim a la nostra vida. Quan ets conscient de qui ets, que vols fer i com aconseguir-ho, pots millorar les teves fortaleses i les teves debilitats. Valdre't per tu mateix et farà confiar més en tu i donar-li valor al que tens i fas. No busquis la perfecció, busca millorar.

Recomanació n. 2

Posar estimació a les activitats de la vida quotidiana. Pensa en tot el que has aconseguit fins ara i com ho vas fet per aconseguir-ho. Quan les coses es fan amb ganes i il·lusió és fàcil trobar l'estratègia a utilitzar perquè surti bé.

Recomanació n. 3

No ser molt severs ni crítics amb nosaltres mateixos ni amb els altres. No et comparis amb altres persones, tots som diferents i únics. Som capaços d'aprendre dels errors, però és més satisfactori aprendre a millorar partint de les coses que ens surten millor. Cada dia abans d'anar a dormir escriu 3 coses que han anat bé durant el dia i el per què. A sota de cada cosa escriu el que vas fer perquè sortís bé.

Recomanació n. 4

No deixar que les emocions negatives bloquegin la nostra vida. Destruïx el teu "jo" crític sent conscient dels teus pensaments, i si apareix algun negatiu o desmoralitzant, elimina'l immediatament, pots fer-ho, confia en tu, no necessites l'aprovació dels altres. Si cal redueix el contacte amb persones negatives, fins i tot de forma virtual. Fes una llista de les teves qualitats positives, tens més de les que reconeixes.

Recomanació n. 5**Prendre consciència del bons moments que passen a la nostra vida quan estan passant.**

Potser creguis que aquesta situació és la pitjor que estàs vivint, però pensa quina és la solució més positiva per resoldre-la. Hi ha diferents maneres de solucionar les coses, potser no es resolguin com volies, però si es resolen, ja està bé. Si no pots resoldre-ho sol, busca ajuda. Quan vegis que comença a resoldre's, et sentiràs millor. Per tant, centrat en el present, a més de recordar les bones coses del passat i esperar bons esdeveniments del futur.

Recomanació n. 6

No tenir por de plorar i de sentir. Sigues realista, plora si ho necessites, pensa que una cosa negativa no fa que tot es converteixi en dolent. Busca les coses positives, sinó saps sol, parla amb persones de confiança. Has de donar-te un marge per tornar a tenir el control de la situació, de moment mira-ho amb perspectiva i expressa els teus sentiments.

Recomanació n.7

Buscar espais i activitats per a relaxar-nos mentalment. Escolta la teva música preferida, relaxa't, somriu, descansa i dorm quan toca, et sentiràs bé i notaràs el canvi.

Recomanació n. 8

Intentar anar resolent els canvis i imprevistos que ens vagin sorgint. Estàs preparat per resoldre els problemes més del que creus. Si imagines que el teu problema és el del teu millor amic o amiga, buscaries les estratègies per resoldre-ho i ajudar-lo. Pren consciència de les teves capacitats. Resoldre problemes és com superar pantalles d'un videojoc, equipa't amb les habilitats necessàries per fer-ho fàcilment.

Recomanació n. 9

Tenir cura de les nostres relacions interpersonals. És una oportunitat perquè busquis apropar-te de forma satisfactòria als que fa temps no ho feies, prova oferint la teva ajuda si la necessiten per fer coses. Sigues creatiu pel que fa als recursos que tens disponibles.

Recomanació n. 10

No ens hem d'oblidar de la part positiva que te l'adolescència i pensar en tot allò que està per venir ... entreveient un futur millor.

Referència: Brando-Garrido, C. (2020). *Decàleg de Salut Mental Positiva per a Adolescents*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). Decàlegs de Salut Mental Positiva adaptats a diferents situacions i/o persones afectades per circumstàncies de la pandèmia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Col·lecció OMADO, Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155017>

La versió original del Decàleg de Salut Mental Positiva (Lluch, 2011) està disponible en:

http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf

Decàleg de Salut Mental Positiva per Gestants

Dra. Ainoa Biurrun-Garrido.

Infermera Especialista Ginecologia i Obstetrícia (Matrona). Doctora en Ciències Infermeres per la Universitat de Barcelona. Professora titular en Campus Docent Sant Joan de Déu. Matrona assistencial en Parc Salut Mar.

E-mail: abiurrun@santjoandedeu.edu.es

Dra. Ainoa Biurrun-Garrido.

*Infermera Especialista Ginecologia i Obstetrícia (Matrona). Doctora en Ciències Infermeres per la Universitat de Barcelona. Professora titular en Campus Docent Sant Joan de Déu. Matrona assistencial en Parc Salut Mar.
E-mail: abiurrun@santjoandedeu.edu.es*

El Decàleg que es presenta a continuació, és una adaptació del Decàleg de Salut Mental Positiva, elaborat per la Dra. Lluch en 2011. Aquesta versió va dirigida a gestants. Es presenten senzilles recomanacions que poden ser útils per ajudar a mantenir i reforçar la Salut Mental Positiva de les gestants. Cada recomanació té un valor per sí mateixa i pot ser aplicada de manera individual o en conjunt amb la resta de recomanacions. Si es consumeixen totes, no hi ha cap perill! Al contrari: quantes més recomanacions apliquem a la nostra vida més reforçarem la nostra Salut Mental Positiva. Però, hem de fer el que puguem. **Millor aplicar alguna que cap!!!**

Recomanació n. 1

Valorar positivament les coses bones que tenim a la nostra vida. El naixement d'un fill és un procés fisiològic. No obstant, l'embaràs i el part constitueixen profundes i poderoses experiències, que poden afectar la resta de la nostra vida, tant física com emocionalment. Gaudeix de l'experiència de crear a una nova persona!

Recomanació n. 2

Posar estimació a les activitats de la vida quotidiana. La felicitat està entre nosaltres, en les petites coses del dia a dia. No hem d'afrontar cada activitat quotidiana (cordar-te les sabates, tenir nàusees o cremors...) com un castic o amb indiferència, sinó tot el contrari. Probablement aquesta nova situació incòmoda és temporal. Hem d'intentar adaptar-nos a cada fet i abordar-lo amb un estat d'ànim favorable.

Recomanació n. 3

No ser molt severos amb nosaltres mateixos ni amb els altres. La tolerància, la comprensió i la flexibilitat són bons tòpics per la salut mental. Probablement en el teu nou estat no et quedin igual de bé els texans o aquell vestit que t'agradava tant. A més, pot ser que els comentaris de les persones del teu entorn t'influeixin més del habitual però, recorda que no els diuen amb mala intenció. Per altre banda, és possible que als controls de salut els professionals et donin resultats inesperats. Els controls de salut es realitzen amb l'objectiu de veure que tot està bé. Que sí es així genial! També serveixen per detectar possibles anomalies a temps, per tal de poder-les prevenir o pal·liar. Això et permetrà preparar-te i que els professionals es puguin anticipar a possibles complicacions.

Recomanació n. 4

No deixar que les emocions negatives bloquegin la nostra vida: Durant la gestació és possible que tu i/o els teus us hagueu d'enfrontar-vos a acomiadaments laborals, a un ERT (Expedientes de Regulació Temporal d'Ocupació), o a malalties. És normal sentir-se trista, però has d'intentar no desbordar-te. Hem de procurar afrontar la situació el millor possible.

Recomanació n. 5

Prendre consciència dels bons moments que passen en la nostra vida quan estan passant. Hem de gaudir de lo bo del present, a més de recordar lo bo del passat i esperar lo bo del futur. Està bé recordar els bons moments i les anècdotes que estem vivint durant la gestació. Parlar sobre aquest fet amb familiars i amics, encara que no sigui físicament sinó mitjançant les noves tecnologies ens pot ajudar a afrontar la nova situació. A més, els grups d'educació maternal virtual ens poden posar en contacte amb altres dones que estan vivint la mateixa situació i crear així un grup de recolzament.

Recomanació n. 6

No tenir por de plorar i sentir. Hem de interpretar la normalitat dels sentiments: Si el nostre embaràs o part no s'ajusta a las expectatives que ens havíem creat, és normal sentir-se malament. Ara bé, si els estats emocionals són molt intensos, persistents o incapacitats hem de demanar ajuda als professionals.

Recomanació n.7

Buscar espais i activitats per a relaxar-nos mentalment. Cadascú te els seus propis gustos, recursos i estratègies (passejar, llegir, no fer res, parlar amb amics...). No obstant, algunes d'aquestes activitats, en època de confinament, seran difícils de realitzar. Busca alternatives que et fassin sentir bé i utilitzar la obligatorietat de romandre a casa per prendre consciència de la gestació i per gaudir de la sensacions que et transmet el teu nadó.

Recomanació n. 8

Intentar anar resolent els problemes que ens vaguin sorgint. Si els problemes s'acumulen, la salut mental tremola! Es convenient no anticipar-se creant escenaris que probablement no es donin. Contràriament, és necessari tenir una actitud positiva i no deixar-nos enxampar per situacions imaginades.

Recomanació n. 9

Tenir cura de les nostres relacions interpersonals. Parla amb els teus essers estimats, encara que el confinament no et permeti visitar-los de forma presencial. Hem de compartir temps amb les persones que vivim i gaudir de la comunicació virtual. Inclús hem de vestir-nos i sortir al balcó a les 20 hores. Per què no? Per aplaudir als que treballen per nosaltres i compartir temps amb els veïns. Aquesta nova situació pot ajudar-nos a crear vincles i a unir-nos com a societat.

Recomanació n. 10

NO ENS HEM D'OBLIDAR DE PINTAR LA VIDA AMB HUMOR PER A QUE AQUESTA TINGUI MES COLOR. Pot ser que no puguis tenir un bonic àlbum de fotos de la teva gestació realitzat per un fotògraf però pots tenir una foto alternativa. Dibuixat una frase a la teva panxeta com per exemple: **#Jo/Nosaltr@s ens quedem a casa** i comparteix-la.

Referència: Biurrun-Garrido A, (2020). *Decàleg de Salut Mental Positiva per Gestants*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). Decàlegs de Salut Mental Positiva adaptats a diferents situacions i/o persones afectades per circumstàncies de la pandèmia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Col·lecció OMADO, Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155017>

La versió original del Decàleg de Salut Mental Positiva (Lluch, 2011) està disponible a: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salut_Mental_Positiva_trilingue.pdf

Decàleg de Salut Mental Positiva per a Gent Gran

Sra. Cecilia Brando-Garrido.

*Diplomada Universitària en Infermeria. Doctoranda en Psicologia de la Salut i l'Esport a la UAB.
Professora Titular a l'Escola Universitària d'Infermeria Gimbernat.*

E-mail: cecilia.brandogarrido@eug.es

Decàleg de Salut Mental Positiva per a Gent Gran

Sra. Cecilia Brando-Garrido.

Diplomada Universitària en Infermeria. Doctoranda en Psicologia de la Salut i l'Esport a la UAB.

Professora Titular a l'Escola Universitària d'Infermeria Gimbernat.

E-mail: cecilia.brand@eug.es

El Decàleg que es presenta a continuació, es una adaptació del Decàleg de Salut Mental Positiva, elaborat per la Dra. Lluch en el 2011. Aquesta versió va dirigida a la gent Gran. Es presenten senzilles recomanacions que poden ser útils per ajudar a mantenir i reforçar la Salut Mental dels persones majors en situació d'aïllament per precaució sanitària. Cada Recomanaió te un valor per si mateixa i pot ser aplicada de manera individual o en conjunt amb la resta de Recomanaions.

Si és consumeixen totes, no hi ha cap perill!. Al contrari: com més recomanacions apliquem a la nostra vida més reforçarem la nostra Salut Mental Positiva. Però, fem el que puguem.

Millor aplicar-ne alguna que cap!!!

Recomanaió n. 1

Valorar positivament les coses bones que tenim a la nostra vida. Les experiències viscudes li ofereixen l'oportunitat d'aprofitar el que sap i donar-li un nou sentit al present, les pèrdues o distanciament d'éssers estimats han de donar valor al que tenim, i s'ha de tractar de tenir un millor futur. És possible!

Recomanaió n. 2

Posar estimació a les activitats de la vida quotidiana. Fer qualsevol cosa per insignificant que sembli amb amor és la major satisfacció que es pot tenir i si en aquests moments ja no les podeu fer, recordeu aquells ous ferrats amb patates fregides que preparàveu pels nets i la seva cara en menjar-se'ls o quan arreglàveu allò que semblava impossible de recuperar, això és estimar el que es fa.

Recomanaió n. 3

No ser molt severos ni crítics amb nosaltres mateixos ni amb els altres. L'acceptació d'aquesta etapa vital ha de donar tranquil·litat per entendre que les situacions personals canvien, però les oportunitats de gaudir no, i s'han d'aprofitar sense masses exigències a un mateix o als demès.

Recomanaió n. 4

No deixar que les emocions negatives bloquegin la nostra vida. La inseguretad i la por son emocions negatives que s'han de combatre per a poder seguir vivint amb tenacitat i fortalesa, sent creatius i pensant en els projectes a realitzar cada dia segons les possibilitats personals, encara tot està per fer!!

Recomanació n. 5

Prendre consciència del bons moments que passen en la nostra vida quan estan passant. Fer balanç de les coses positives que passen cada dia li permetrà ser optimista i viure la part més positiva de la vida en present, generant vincles de qualitat.

Recomanació n. 6

No tenir por de plorar i de sentir. No es pot tenir tot el control que es vol sobre les afeccions físiques com el mal d'esquena, de genoll, la diabetis, però sí sobre les pròpies emocions, així que quan se senti trist i amb ganes de plorar, faci-ho, l'important és saber com regular-ho per mantenir l'equilibri emocional.

Recomanació n.7

Buscar espais i activitats per a relaxar-nos mentalment. Desenvolupar activitats domèstiques rutinàries que siguin entretingudes i satisfactòries com veure la televisió, escoltar la ràdio, fer manualitats, endreçar fotografies, parlar per telèfon i si se és creient resar, son maneres de entretenir-se, segons els recursos de cada persona.

Recomanació n. 8

Intentar anar resolent els canvis i imprevistos que ens vagin sorgint. És important seguir actuant segons els seus propis valors i creences, mantingui les seves conviccions personals, per cultura, ideologia o religió i en el cas de voler modificar-les, s'ha de sentir lliure per fer-ho.

Recomanació n. 9

Tenir cura de les nostres relacions interpersonals. Estant en contacte telefònic amb les persones significatives siguin familiars, veïns, amics, o professionals de serveis de suport es poden compartir els sentiments i saber que hi ha persones pensant en vostè. Aquesta situació passarà i per precaució és convenient aïllar-se temporalment.

Recomanació n. 10

La vellesa és una etapa de la vida que ens proporciona els coneixements i l'experiència que tothom vol tenir, és un moment per gaudir sense preses i amb il·lusió.

Referència: Brando-Garrido, C. (2020). *Decàleg de Salut Mental Positiva per a Gent Gran*. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). Decàlegs de Salut Mental Positiva adaptats a diferents situacions i/o persones afectades per circumstàncies de la pandèmia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Col·lecció OMADO, Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155017>

La versió original del Decàleg de Salut Mental Positiva (Lluch, 2011) està disponible en:

http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/1/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf

Publicacions entorn a la Salut Mental Positiva (SMP)

Publicacions entorn a la Salut Mental Positiva (SMP)

S'adjunta relació de diverses publicacions que donen suport a la trajectòria del treball del Grup d'Investigació en Salut Mental Positiva i la base conceptual i empírica en la qual se sustenten els Decàlegs de Salut Mental Positiva.

Capítols de llibres:

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.), Gerontologia e transdisciplinariedade I (pp. 114-129). São Paulo (Brasil): Portal Edições Envelhecimento.

Articles:

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.; Ferre-Grau, C.; Lluch-Canut, M.T.; Serrano-Parra, D.; Albacar, N.; Palomino, A. (2016). *Trabajar las emociones mediante b-learning en los futuros profesionales de enfermería: una experiencia diferente de promoción 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

Roldán-Merino, J.; Lluch-Canut, M.T.; Casas, I.; Sanromà-Ortíz, 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 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 doctorals

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: Cuidate 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>

Comunicacions i pòsters presentats a Congressos:

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 Meléis 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 cuidoo i em trobo bé i com que em trobo bé em cuidoo!!!*. 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 Bergadá, 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)

Altres documents destacats:

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-Morelló, 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^a 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_trilingu_e.pdf