

Programa d'Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPsl) per a potenciar la Salut Mental Positiva i l'Autocura

M^a Aurelia Sánchez-Ortega

Montserrat Puig-Llobet

M^a Teresa Lluch-Canut

Barcelona, 2015

Com citar aquest document: Sánchez-Ortega, M.A.; Puig-Llobet, M.; Lluch-Canut, M.T. (2015). Programa d'Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPsl) per a potenciar la Salut Mental Positiva i l'autocura. Barcelona: Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona, Colecció OMADO. Disponible a: <http://hdl.handle.net/2445/116403>

Índex

Presentació	3
Bloc I: Intervencions Psicosocials NIC del Programa PIPsl.....	7
Bloc II: Activitats Complementaries per cada Intervenció Psicosocial NIC	10
Bloc III: Sessions del programa PIPsl	18
Bloc IV: Qüestionaris utilitzats.....	21
1. Formulari de dades sociodemogràfiques.....	21
2. Formulari de dades clíniques i de salut	22
3. Qüestionari de Salut Mental Positiva (CSM+) (Lluch, 1999).....	23
4. Escala de Agència d'Autocura (ASA) (Evers & Isenberg,1986)	24
5. Formulari de Satisfacció dels participants	25
Bibliografia	26

PRESENTACIÓ

El Programa d'Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPsl) que es presenta, és un programa d'intervenció dirigit a potenciar la Salut Mental Positiva i l'Autocura de les persones, realitzant intervencions psicosocials extretes de la Classificació d'Intervencions d'Infermeria, NIC (Bulechek, Carnisser, Dochterman i Wagner, 2014).

La Salut Mental Positiva s'ha treballat seguint el Model Multifactorial de Salut Mental Positiva formulat per Lluh (1999), configurat per sis factors: **Satisfacció Personal** (F1), **Actitud Prosocial** (F2), **Autocontrol** (F3), **Autonomia** (F4), **Resolució de Problemes i Autoactualització** (F5) i **Habilitats de Relació Interpersonal** (F6). Per a la seva mesura s'ha utilitzat l'instrument validat que avalua el model conceptual i que és el qüestionari de Salut Mental Positiva CSM + (Lluh, 1999).

L'Autocura s'ha treballat seguint el plantejament de l'Agència d'Autocura formulat per Orem en la dècada dels 50, i descrit a partir de deu components de poder. Per a la seva mesura s'ha utilitzat l'Escala d'Apresiasió de l'Agència d'Autocura, elaborada per Evers i Isenberg, a

la Facultat de Ciències de la Salut de Maastrich (Holanda), a l'any 1986 i traduïda i validada al idioma espanyol per Gallegos (1998).

Components de Poder:

1. Habilidadat per mantenir l'atenció sobre un mateix com a agent d'autocura, cap a les condicions externes i internes i cap als factors importants per a l'autocura.
2. Habilidadat per controlar la posició del cos i les seves parts en l'execució dels moviments que es requereixen per al compliment de les operacions d'autocura.
3. Estar motivat, tenir metes per a l'autocura, d'acord amb les seves característiques i el seu significat per a la vida, la salut i el benestar.
4. Habilidadat per raonar dins d'un marc de referència d'autocura, prendre decisions sobre el autocura i fer operatives aquestes decisions.
5. Habilidadat per adquirir coneixements sobre l'autocura: tècnics i fonts i recursos autoritzats, retenir aquest coneixement i fer-ho operatiu.
6. Habilidadat per ordenar accions d'autocura que portin cap a la realització final de les metes d'autocura
7. Realitzar i integrar operacions d'autocura en les activitats de la vida diària.
8. Habilidadat per dur a terme de forma consistent les operacions d'autocura, integrant-les amb aspectes rellevants de la persona, la família i la comunitat.

9. Regular energia física disponible per a l'autocura que sigui suficient per a la iniciació i continuació de les operacions de l'autocura.

10. Un conjunt d'habilitats cognoscitives, preceptuals, manipulatives, de comunicació i interpersonals adaptades a l'execució d'activitats d'autocura.

En aquest document es presenta el Programa PIPsl descrit en 4 blocs complementaris.

Bloc I: Intervencions Psicosocials NIC del Programa PIPsl. Es proposa treballar 5 intervencions psicosocials del camp conductual de la NIC: 1) Educació per a la salut (NIC 5510); 2) Teràpia de relaxació (NIC 6040), 3) Musicoteràpia (NIC 4400). 4) Imaginació simple dirigida (NIC 6000-9); 5) Potenciació de la socialització (NIC 5100). S'inclou en format de fitxes la descripció de cadascuna de les intervencions NIC treballades en el PIPsl amb la definició que dona la NIC de cada intervenció, la classe NIC en la qual es classifica la intervenció, les activitats que la NIC proposa per al desenvolupament de la intervenció i els materials emprats per a la seva execució. Així mateix, es detallen altres activitats complementàries que s'han inclòs en cada intervenció per reforçar l'efecte de la mateixa.

Bloc II: Activitats Complementàries per a cada Intervenció Psicosocial NIC. Es descriuen: la intervenció NIC en la qual s'inclou l'activitat especificant la classe NIC de la intervenció, els objectius de cada activitat, els materials emprats, l'activitat en si i la dinàmica de la mateixa. Així mateix, es descriu la relació dels factors de Salut Mental

Positiva i amb els components de l'Agència d'Autocura que es potencien amb aquesta activitat.

Bloc III: Sessions del Programa PIPsl. La durada del PIPsl és de 4 sessions amb un total de 7 hores de durada: dues sessions de 90 'i dues sessions de 120 minuts . En aquest bloc es descriu per a cadascuna de les 4 sessions el material necessari en cada sessió i la temporització per activitats.

Bloc IV: Qüestionaris utilitzats. Per avaluar l'efectivitat del Programa PIPsl es van utilitzar 4 instruments: Formulari de Dades Sociodemogràfics, Formulari de Dades Clíniques i de Salut, Qüestionari de Salut Mental Positiva CSM + (Lluch, 1999) i Escala d'Autocura ASA (Gallegos, 1998). Així mateix, es va avaluar la satisfacció dels usuaris amb el Programa PIPsl mitjançant un Qüestionari de Satisfacció dels participants construït *ad hoc*.

El Programa PIPsl que es descriu, es va dur a terme de forma experimental en un centre de salut de titularitat pública per infermeres de l'Equip d'Atenció Primària (EAP) del Barri llatí de Santa Coloma de Gramenet (Barcelona). La població d'estudi van ser pacients amb problemes crònics de salut assignats a una Unitat Bàsica Assistencial (UBA). El Programa PIPsl va demostrar la seva efectivitat, tant per incrementar la Salut Mental Positiva com la Capacitat d'Autocura. L'estudi forma part de la tesi doctoral de la primera autora signant (Sánchez-Ortega, 2015) i els resultats estan sent divulgats en diversos mitjans científics.

BLOC I: INTERVENCIIONS PSICOSOCIALS NIC DEL PROGRAMA PIPSI

PROGRAMA PIPSI (Programa Intervenció Psicosocial d'Infermeria)
Intervencions: Classificació d'Intervencions d'Infermeria (NIC)
Intervenció NIC 6040: "Teràpia de relaxació" Classe T (Foment de la comoditat psicològica). Intervencions per a fomentar la comoditat utilitzant tècniques psicològiques.
<p>Activitats proposades per la Classificació d'Intervencions d'Infermeria (NIC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar el fonament de la relaxació i els seus beneficis, límits i tipus de relaxació disponibles (música, meditació, respiració rítmica, relaxació mandibular i relaxació muscular progressiva). • Oferir una descripció detallada de la intervenció de relaxació triada. • Crear un ambient tranquil, sense interrupcions, amb llums suaus i una temperatura agradable. • Suggestir a la persona que adopti una posició còmoda sense robes restrictives i amb els ulls tancats. • Induir conductes que estiguin condicionades per produir relaxació, com respiració profunda, respiració abdominal i imatges de pau. • Convidar el pacient a que es relaxi i deixi que les sensacions succeeixin espontàniament. • Utilitzar un to de veu suau, dient les paraules lenta i rítmicament. • Mostrar i practicar la tècnica de relaxació amb el pacient. • Proporcionar informació escrita sobre la preparació i compromís amb les tècniques de relaxació. • Fomentar la repetició o pràctica freqüent de les tècniques seleccionades. • Avaluar i registrar la resposta a la teràpia de relaxació. <p>Materials emprats: Reproductor de CD, CD amb música relaxant, un mandala per pintar, matalassos, cadires, la caixa dels desitjos, folis, bolígrafs.</p> <p>Per a aquesta intervenció es van realitzar les següents activitats complementàries:</p> <p>1. Les mandales</p> <p>Es van repartir mandales per pintar i observar els colors que la componen i l'ordre utilitzat en l'acolorit. Es va demanar a les participants que pintessin la mandala a casa. Es va explicar la importància de fer-la soles, tranquil·les, escollint el color que volguessin encara que no combinessin entre si, també es va explicar que no era important que les pintessin de forma perfecta.</p> <p>2. La caixa dels desitjos</p> <p>Aquesta activitat es desenvolupa de forma diferent, segons si s'identifiquen aspectes que es vulguin retirar de la realitat de la persona o si s'identifiquen desitjos que es vulguin incloure en la nostra vida, en el primer cas; per als aspectes a retirar, s'escriu en un paper de la mida de ¼ de foli aproximadament, tres aspectes que desitgem retirar de la nostra realitat, es doblega el paper 4 vegades i es posa a la caixa dels desitjos. Així mateix per a la següent sessió es demana als participants que facin la mateixa operació però redactant tres desitjos que es vulguin incloure en la nostra vida, aquest redactat es demana per a la sessió següent o per a la sessió final, per facilitar l'aprenentatge en la prioritització, en la reflexió i en la decisió que s'escull.</p> <p>3. La respiració abdominal</p> <p>Ens vam asseure amb les cadires en cercle, i es van realitzar els exercicis següents: en silenci cadascuna posava atenció a la seva pròpia respiració per reconèixer els possibles errors, per exemple una respiració massa superficial o ràpida, sense omplir l'abdomen, després vam començar a realitzar els exercicis proposats per a realitzar la respiració abdominal i profunda.</p> <p>4. Exercicis de relaxació</p> <p>Aquest exercici es va realitzar a terra, tombades en matalassos es van fer els exercicis de relaxació referits en el dossier guiats pels professionals d'infermeria.</p> <p>5. El núvol màgic</p> <p>Es va realitzar un exercici de visualització (imaginació simple dirigida) i musicoteràpia, simulant que viatjàvem en un núvol màgic que ens transportava a manera de viatge per un paratge de la naturalesa en el que anàvem trobant diferents situacions en què havíem de fer servir els cinc sentits, un per un i fent èmfasi en posar atenció a cada un d'ells, la sensació que teníem era de relaxació i de pau.</p>

Intervenció NIC 6000: “Imaginació simple dirigida. Classe T (Foment de la comoditat psicològica). Intervencions per a fomentar la comoditat utilitzant tècniques psicològiques.

Activitats proposades per la Classificació d'Intervencions d'Infermeria (NIC)

- Descriure el fonament i els beneficis, limitacions i tipus de les tècniques d'imaginació dirigida disponibles.
- Descriure l'escena implicant la majoria dels cinc sentits.
- Aconseguir que el pacient viatgi mentalment l'escena i ajudar amb la descripció detallada de la situació.
- Utilitzar paraules o frases que transmetin imatges plaents (com surar, entendre i alliberar-se).
- Utilitzar una veu modulada en dirigir l'experiència d'imaginació.
- Desenvolupar la part de neteja o eliminació de la imaginació (la part negativa es converteix en un color i es va rierol avall).
- Ajudar al pacient a desenvolupar un mètode de finalització de la tècnica d'imaginació, com comptar a poc a poc mentre es respira profundament, moviments lents i pensaments de sentir relaxat, fresc i alerta.
- Animar el pacient a expressar els pensaments i sentiments sobre l'experiència.

Materials emprats: Reproductor de CD, CD amb visualització guiada i música, matalassos, cadires, la caixa dels desitjos.

Per a aquesta intervenció es van realitzar les següents activitats complementàries:

1. La caixa dels desitjos

Aquesta activitat es desenvolupa de forma diferent, segons si s'identifiquen aspectes que es vulguin retirar de la realitat de la persona o si s'identifiquen desitjos que es vulguin incloure en la nostra vida, en el primer cas; per als aspectes a retirar, s'escriu en un paper de la mida de ¼ de foli aproximadament, tres aspectes que desitgem retirar de la nostra realitat, es doblega el paper 4 vegades i es posa a la caixa dels desitjos. Així mateix per a la següent sessió es demana als participants que facin la mateixa operació però redactant tres desitjos que es vulguin incloure en la nostra vida, aquest redactat es demana per a la sessió següent o per a la sessió final, per facilitar l'aprenentatge en la prioritització, en la reflexió i en la decisió que s'escull.

2.El núvol màgic

Es va realitzar un exercici de visualització (imaginació simple dirigida) i musicoteràpia, simulant que viatjàvem en un núvol màgic que ens transportava a manera de viatge per un paratge de la naturalesa en el que anàvem trobant diferents situacions en què havíem de fer servir els cinc sentits , un per un i fent èmfasi en posar atenció a cada un d'ells, la sensació que teníem era de relaxació i de pau.

Intervenció NIC 4400:“Musicoteràpia”. Classe Q (Potenciació de la comunicació) Intervencions per a facilitar l'expressió i recepció de missatges verbals i no verbals.

Activitats proposades per la Classificació d'Intervencions d'Infermeria (NIC)

- Definir el canvi de conducta i/o fisiològic específic que es desitja (relaxació, estimulació, concentració, disminució del dolor).
- Informar les participants del propòsit de l'experiència musical.
- Ajudar els participants a adoptar una posició còmoda.
- Limitar els estímuls estranys (llums, sorolls, visites inesperades, telèfon).
- Assegurar-se que el volum és l'adequat.

Materials emprats: Reproductor de CD, CD amb música relaxant, matalassos, cadires.

Per a aquesta intervenció es van realitzar les següents activitats complementàries:

1.El núvol màgic

Es va realitzar un exercici de visualització (imaginació simple dirigida) i musicoteràpia, simulant que viatjàvem en un núvol màgic que ens transportava a manera de viatge per un paratge de la naturalesa en el que anàvem trobant diferents situacions en què havíem de fer servir els cinc sentits , un per un i fent èmfasi en posar atenció a cada un d'ells, la sensació que teníem era de relaxació i de pau.

Intervenció NIC 5510: Educació per a la salut. Classe S (Educació dels pacients) Intervenció per a facilitar l'aprenentatge.
Activitats proposades per la Classificació d'Intervencions d'Infermeria (NIC) <ul style="list-style-type: none">• Centrar-se en els beneficis de salut positiva immediata o a curt termini per conductes d'estil de vida positives.• Desenvolupar materials educatius escrits en un nivell de lectura adequat a l'audiència diana.• Utilitzar debats de grup i joc de rols per influir en les creences, actituds i valors que existeixen sobre la salut.• Utilitzar estratègies i punts d'intervenció variats en el programa educatiu. <p>Materials emprats: Dossier</p> <p>Es va fer entrega d'un dossier explicatiu amb contingut dels exercicis i activitats que s'anaven a realitzar.</p>
Intervenció NIC 5100: Potenciació de la socialització Classe Q (Potenciació de la comunicació) Intervencions per a facilitar l'expressió i recepció de missatges verbals i no verbals
Activitats proposades per la Classificació d'Intervencions d'Infermeria (NIC) <ul style="list-style-type: none">• Fomentar el compartir els problemes comuns amb els altres• Facilitar la participació dels pacients en grups per explicar històries• Sol·licitar i esperar comunicacions verbals. <p>Materials emprats: globus de colors, pilotes de tennis i cadires</p> <p>Per a aquesta intervenció es van realitzar les següents activitats complementàries</p> <p>1. Conversa</p> <p>Ens vam asseure amb les cadires en cercle, es va fomentar la conversa introduint temes per parlar, a les participants, respectant la participació de totes, donant pas de manera suau a una altra participant preguntat per la seva opinió sobre el tema o si volia algú afegir alguna cosa.</p> <p>2. Els globus</p> <p>Ens col·loquem de peu en cercle, es van lliurar globus inflats de diferents colors, un per persona, i marcat amb l'inicial o el nom de cadascú; el joc va consistir en llançar cap amunt el globus a l'avis de la infermera i no permetre que els globus llançats toquessin terra, per a això el globus els tenia de colpejar qualsevol company, d'aquesta manera es va comprovar que perquè el globus no toqués a terra necessitàvem dels altres ja que en alguns moments el globus s'allunyava de nosaltres i no arribàvem a copejar-ho, a on no arribàvem nosaltres arribaven ells i viceversa.</p> <p>3. Les pilotes de tennis</p> <p>Aquesta activitat es va realitzar assegint-nos totes en grup a terra en cercle, col·locant les dues mans amb els palmells cap amunt, la mà dreta descansant amb el palmell cap amunt, sobre de la mà esquerra de la persona que tens a la dreta de manera que rebia la pilota amb la mà dreta i la posava a la mà dreta de la següent persona i així successivament. Es va introduir una pilota de tennis que anava de la mà dreta d'una persona a la mà dreta de la següent pel cercle, cada minut s'introduïa una nova pilota fins a entrar les sis pilotes, d'aquesta manera, la importància de passar la pilota sense trencar el cercle va evidenciar la importància de la persona com a part important d'un grup i la importància del grup per poder fer créixer la persona.</p>

BLOC II: ACTIVITATS COMPLEMENTARIES PER CADA INTERVENCIÓ PSICOSOCIAL NIC

Programa Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPsi)
Activitats Complementàries per cada Intervenció Psicosocial NIC

Activitat 1: GLOBUS (Activitat per complementar la Intervenció NIC 5100. Potenciació de la socialització).

Objectius

- Identificar la vàlua personal mitjançant un joc simbòlic
- Valorar la importància de la ajuda de les altres persones
- Reconèixer la necessitat dels éssers humans de la cooperació conjunta

Materials emprats: globus de diferents colors

Activitat

- Llançar els globus a l'aire i no permetre que toquessin el terra

Dinàmica: Ens col·loquem de peu en cercle, es van lliurar globus inflats de diferents colors, un per persona, i marcat amb l'inicial o el nom de cadascú; el joc va consistir en llançar cap amunt el globus a l'avis de la infermera i no permetre que els globus llançats toquessin terra, per a això el globus els tenia de colpejar qualsevol company, d'aquesta manera es va comprovar que perquè el globus no toqués a terra necessitàvem dels altres ja que en alguns moments el globus s'allunyava de nosaltres i no arribàvem a copejar-ho, a on no arribàvem nosaltres arribaven ells i viceversa.

Factors Salut Mental Positiva: factors que potencien de la Salut Mental Positiva.

- **Factor 2:** Actitud Prosocial
- **Factor 4:** Autonomia
- **Factor 5:** Resolució de problemes i autoactualització
- **Factor 6:** Habilitats de Relació Interpersonal

Capacitats fonamentals d'Agència d'Autocura: components de poder que potencien de l'Agència d'Autocura + capacitats operacionals

- **Component de poder 2:** Habilitat per a controlar la posició del cos i les seves parts en l'execució dels moviments que es requereixen per al compliment de les operacions d'autocura.
- **Component de poder 3:** Estar motivat, tenir metes per a l'autocura, d'acord amb les seves característiques i el seu significat per a la vida, la salut i el benestar.

Programa Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPSI)
Activitats Complementàries per cada Intervenció Psicosocial NIC

Activitat 2: CAIXA DELS DESITJOS (Activitat per complementar les intervencions NIC 6040. Teràpia de Relaxació. NIC 6000. Imaginació simple dirigida. NIC 4400. Musicoteràpia).

Objectius

- Identificar aquells aspectes de les situacions personals que es volen retirar de la realitat de la persona
- Identificar aquells desitjos que es volen incloure en la realitat de la persona
- Identificar aspectes que es volen retirar de situacions generals
- Identificar aspectes que es vulguin incloure en situacions generals.
- Aprendre a prioritzar les aspiracions, reflexionant i gestionant els impulsos i desitjos
- Gestionar les decisions de forma meditada

Materials emprats: una caixa de cartró decorada (d'uns 30x15 cm aproximadament), folis i bolígrafs.

Activitat:

- Identificar tres aspectes de la nostra vida que vulguem retirar de la realitat que vivim
- Identificar tres aspectes que vulguem introduir en la nostra realitat
- Visualitzar aquests aspectes, tant els que volem introduir com els que volem retirar.

Dinàmica: Aquesta activitat es desenvolupa de forma diferent, segons si s'identifiquen aspectes que es vulguin retirar de la realitat de la persona o si s'identifiquen desitjos que es vulguin incloure en la nostra vida; en el primer cas, per als aspectes a retirar, s'escriu en un paper de la mida de ¼ de foli aproximadament, tres aspectes que desitgem retirar de la nostra realitat, es doblega el paper 4 vegades i es posaran a la caixa màgica.

Així mateix per a la següent sessió es demana als participants que facin la mateixa operació però redactant tres desitjos que es vulguin incloure en la nostra vida, aquest redactat es demana per a la sessió següent o per a la sessió final, per facilitar l'aprenentatge en la priorització, en la reflexió i en la decisió que es tria.

Factors Salut Mental Positiva: factors que potencien de la Salut Mental Positiva.

- Factor 1: Satisfacció personal
- Factor 4: Autonomia
- Factor 5: Resolució de problemes i autoactualització

Capacitats fonamentals d'Agència d'Autocura: components de poder que potencien de l'Agència d'Autocura + capacitats operacionals

- **Component de poder 1:** Habilitat per mantenir l'atenció sobre un mateix com a agent d'autocura, cap a les condicions externes i internes i cap als factors importants per a l'autocura.
- **Component de poder 3:** Estar motivat / a, tenir metes per a l'autocura, d'acord amb les seves característiques i el seu significat per a la vida, la salut i el benestar.
- **Component de poder 4:** Habilitat per a raonar dins d'un marc de referència d'autocura, prendre decisions sobre l'autocura i operacionalitzar aquestes decisions.
- **Component de poder 6:** Habilitat per ordenar accions d'autocura que portin cap a la realització final de les metes d'autocura.

Programa Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPsi)
Activitats Complementàries per cada Intervenció Psicosocial NIC

Activitat 3: PILOTES DE TENNIS (Activitat per complementar la intervenció NIC 5100) Potenciació de la Socialització.

Objectius

- Identificar la vàlua personal mitjançant un joc simbòlic
- Valorar la importància de la ajuda de les altres persones
- Reconèixer la necessitat dels éssers humans de la cooperació conjunta

Materials emprats: 6 pilotes de tennis

Activitat proposta:

- Realitzar un cercle en el grup que serà el circuit per on es passaran les pilotes de tennis de persona a persona

Dinàmica: Aquesta activitat es va realitzar assegut-nos totes en grup a terra en cercle, col·locant les dues mans amb els palmells cap amunt, la mà dreta descansant amb el palmell cap amunt, sobre de la mà esquerra de la persona que tens a la dreta de manera que rebia la pilota amb la mà dreta i la posava a la mà dreta de la següent persona i així successivament, en un moment concret a l'atzar la infermera indicava un canvi en la direcció de la pilota, és a dir si la pilota anava de dreta a esquerra, havia de fer-ho des d'aquest moment d'esquerra dreta, aquests canvis es succeïen cada vegada amb més freqüència. Es va introduir una pilota de tennis que anava de la mà dreta d'una persona a la mà dreta de la següent pel cercle, cada minut s'introduïa una nova pilota fins a entrar les sis pilotes, d'aquesta manera, la importància de passar la pilota sense trencar el cercle va evidenciar la importància de la persona com a part important d'un grup i la importància del grup per poder fer créixer la persona.

Factors Salut Mental Positiva: factors que potencien de la Salut Mental Positiva.

- **Factor 1:** Satisfacció personal
- **Factor 2:** Actitud Prosocial
- **Factor 3:** Autocontrol
- **Factor 5:** Resolució de problemes i autoactualització
- **Factor 6:** Habilitats de Relació Interpersonal

Capacitats fonamentals d'Agència d'Autocura: components de poder que potencien de l'Agència d'Autocura + capacitats operacionals

- **Component de poder 1:** Habilitat per mantenir l'atenció sobre un mateix com a agent d'autocura, cap a les condicions externes i internes i cap als factors importants per a l'autocura.
- **Component de poder 2:** Habilitat per a controlar la posició del cos i les seves parts en l'execució dels moviments que es requereixen per al compliment de les operacions d'autocura.
- **Component de poder 10:** Un conjunt d'habilitats cognoscitives, preceptüals, manipulatives, de comunicació i interpersonals adaptades a l'execució d'activitats d'autocura.

Programa Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPSI)
Activitats Complementàries per cada Intervenció Psicosocial NIC

Activitat 4: MANDALES (Activitat per a complementar la Intervenció NIC 6040. Teràpia de relaxació).

Objectius

- Identificar la vàlua personal mitjançant un joc simbòlic.
- Valorar la importància d'aprofitar el moment que ens ofereix la vida.
- Reflexionar sobre la fugacitat de la vida i la importància que li donem a vegades a coses sense importància.
- Reconèixer la necessitat dels éssers humans de la cooperació conjunta.

Materials emprats: mandales per pintar.

Activitat proposta

- Acolorir una mandala.

Dinàmica:

- Es van repartir mandales per pintar i observar els colors que la componen i l'ordre utilitzat en l'acolorit. Es va demanar a les participants que la pintessin a casa.
- Es va explicar la importància de fer-la soles, tranquil·les, escollint el color que volguessin encara que no combinessin entre si, també es va explicar que no era important que les pintessin de forma perfecta.

Factors Salut Mental Positiva: factors que potencien de la Salut Mental Positiva.

- Factor 1: Satisfacció personal
- Factor 2: Actitud Prosocial
- Factor 4: Autonomia
- Factor 5: Resolució de problemes i autoactualització
- Factor 6: Habilitats de Relació Interpersonal.

Capacitats fonamentals d'Agència d'Autocura: components de poder que potencien de l'Agència d'Autocura + capacitats operacionals

- **Component de poder 1:** Habilitat per mantenir l'atenció sobre un mateix com a agent d'autocura, cap a les condicions externes i internes i cap als factors importants per a l'autocura.
- **Component de poder 2:** Habilitat per a controlar la posició del cos i les seves parts en l'execució dels moviments que es requereixen per al compliment de les operacions d'autocura.
- **Component de poder 7:** Realitzar i integrar operacions d'autocura en les activitats de la vida diària.
- **Component de poder 8:** Habilitat per dur a terme de forma consistent les operacions d'autocura, integrant-les amb aspectes rellevants de la persona, la família i la comunitat.

Programa Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPSI)
Activitats Complementàries per cada Intervenció Psicosocial NIC

Activitat 5: EL NÚVOL MÀGIC (Activitats per a complementar les Intervencions NIC 6040. Teràpia de relaxació, NIC 6000. Imaginació simple dirigida. NIC 4400. Musicoteràpia).

Objectius

- Visualitzar aspectes de la natura que ens condueixin a la relaxació
- Escoltar els sons de la natura: aigua, ocells, vent, fulles ..
- Identificar les olors de la natura: olor de mar, a terra ...
- Identificar les sensacions de tacte de la natura: el tacte de l'herba, de l'aigua passant per les mans ...
- Evocar el sabor de les fruites, sabors agradables i relaxants: el sabor d'una taronja ...

Materials emprats: Reproductor de CD, CD amb música relaxant, matalassos i cadires.

Activitat proposta

- Aconseguir que el pacient viatge mentalment ajudant amb la descripció de l'escena detallant la situació i implicant els cinc sentits.

Dinàmica: es va realitzar un exercici de visualització (imaginació simple dirigida) simulant que viatjàvem en un núvol màgic que ens transportava viatjant per un paratge de la naturalesa en el que anàvem trobant diferents situacions en què havíem de fer servir els cinc sentits, un per un i fent èmfasi en posar atenció a cada un d'ells, la sensació que teníem era de relaxació i de pau. (Les persones que no podien estirar-se al matalàs van realitzar l'exercici asseguts en una cadira posada a la paret per poder recolzar-se).

Factors Salut Mental Positiva: factors que potencien de la Salut Mental Positiva.

- **Factor 1:** Satisfacció personal
- **Factor 3:** Autocontrol
- **Factor 4:** Autonomia
- **Factor 5:** Resolució de problemes i autoactualització

Capacitats fonamentals d'Agència d'Autocura: components de poder que potencien de l'Agència d'Autocura + capacitats operacionals.

- **Component de poder 1:** Habilitat per mantenir l'atenció sobre un mateix com a agent d'autocura, cap a les condicions externes i internes i cap als factors importants per a l'autocura.
- **Component de poder 2:** Habilitat per a controlar la posició del cos i les seves parts en l'execució dels moviments que es requereixen per al compliment de les operacions d'autocura.
- **Component de poder 3:** Estar motivat / a, tenir metes per a l'autocura, d'acord amb les seves característiques i el seu significat per a la vida, la salut i el benestar.
- **Component de poder 4:** Habilitat per a raonar dins d'un marc de referència d'autocura, prendre decisions sobre l'autocura i operacionalitzar aquestes decisions.

Programa Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPSI)
Activitats Complementàries per cada Intervenció Psicosocial NIC

Activitat 6: CONVERSA (Activitat per a complementar la intervenció NIC 5100. Potenciació de la socialització).

Objectius

- Fomentar el compartir els problemes amb els altres
- Facilitar la participació dels pacients en grups per explicar vivències
- Facilitar la capacitat de les participants per relacionar verbalment amb les altres

Materials emprats: cadires

Activitat proposta

- Conversar entre totes les participants del grup

Dinàmica: Ens vam asseure amb les cadires en cercle, es va fomentar la conversa introduint algun tema per parlar, respectant la participació de totes, donant pas de manera suau a una altra participant preguntat per la seva opinió sobre el tema o si volia algú afegir alguna cosa.

Factors Salut Mental Positiva: factors que potencien de la Salut Mental Positiva.

- **Factor 2:** Actitud Prosocial
- **Factor 4:** Autonomia
- **Factor 5:** Resolució de problemes i autoactualització
- **Factor 6:** Habilitats de Relació Interpersonal

Capacitats fonamentals d'Agència d' Autocura: components de poder que potencien de l'Agència de Autocura + capacitats operacionals.

• **Component de poder 6:** Habilitat per ordenar accions d'autocura que portin cap a la realització final de les metes d'autocura.

• **Component de poder 10:** Un conjunt d'habilitats cognoscitives, preceptuals, manipulatives, de comunicació i interpersonals adaptades a l'execució d'activitats d'autocura.

Programa Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPSI)
Activitats Complementàries per cada Intervenció Psicosocial NIC

Activitat 7: EXERCICIS DE RELAXACIÓ (Activitat per a complementar la intervenció NIC 6040 Teràpia de relaxació).

Objectius

- Fomentar un estat de tranquil·litat
- Alliberar la tensió muscular i mental.

Materials empleats: el dossier, matalassos i cadires

Activitat proposta

- Realitzar exercicis per relaxar-se

Dinàmica: Aquest exercici es va realitzar a terra, tombades en matalassos es van fer els exercicis referits al dossier per a la relaxació, amb una relaxació guiada pels professionals d'infermeria.

Factors Salut Mental Positiva: factors que potencien de la Salut Mental Positiva.

- **Factor 3:** Autocontrol
- **Factor 4:** Autonomia

Capacitats fonamentals d'Agència d'Autocura: components de poder que potencien de l'Agència d' Autocura + capacitats operacionals.

- **Components de poder 1:** Habilitat per mantenir l'atenció sobre un mateix com a agent d'autocura, cap a les condicions externes i internes i cap als factors importants per a l'autocura.
- **Component de poder 2:** Habilitat per a controlar la posició del cos i les seves parts en l'execució dels moviments que es requereixen per al compliment de les operacions d'autocura.
- **Component de poder 5:** Habilitat per adquirir coneixements sobre l'autocura: tècnics i fonts i recursos autoritzats, retenir aquest coneixement i fer-ho operatiu.
- **Component de poder 6:** Habilitat per ordenar accions d'autocura que portin cap a la realització final de les metes d'autocura.
- **Component de poder 9:** Regular energia física disponible per a l'autocura que sigui suficient per a la iniciació i continuació de les operacions de l'autocura.

Programa Intervenció Psicosocial de Infermeria (PIPSI)
Activitats Complementàries per cada Intervenció Psicosocial NIC

Activitat 8: RESPIRACIÓ ABDOMINAL (Activitat per complementar la intervenció NIC 6040. Teràpia de relaxació).

Objectius

- Identificar la respiració pròpia
- Aprendre la tècnica de la respiració abdominal
- Aprendre la tècnica de la respiració profunda

Materials emprats: el dossier, matalassos i cadires.

Activitat proposta

- Reconèixer la respiració pròpia i les seves possibles errors
- Realitzar els exercicis de respiració abdominal i profunda.

Dinàmica: Ens vam asseure amb les cadires en cercle, i es van realitzar els exercicis següents: en silenci cadascuna posava atenció a la seva pròpia respiració per reconèixer els possibles errors, per exemple una respiració massa superficial o ràpida, sense omplir l'abdomen, després vam començar a fer els exercicis proposats per a realitzar la respiració abdominal i profunda.

Factors Salut Mental Positiva: factors que potencien de la Salut Mental Positiva.

- **Factor 3:** Autocontrol
- **Factor 4:** Autonomia
- **Factor 5:** Resolució de problemes i autoactualització

Capacitats fonamentals d'Agència d' Autocura: components de poder que potencien de l'Agència d'Autocura + capacitats operacionals.

- **Component de poder 1:** Habilitat per mantenir l'atenció sobre un mateix com a agent d'autocura, cap a les condicions externes i internes i cap als factors importants per a l'autocura.
- **Component de poder 2:** Habilitat per a controlar la posició del cos i les seves parts en l'execució dels moviments que es requereixen per al compliment de les operacions d'autocura.
- **Component de poder 5:** Habilitat per adquirir coneixements sobre l'autocura: tècnics i fonts i recursos autoritzats, retenir aquest coneixement i operacionalitzar-lo.
- **Component de poder 7:** Realitzar i integrar operacions d'autocura en les activitats de la vida diària.
- **Component de poder 9:** Regular energia física disponible per a l'autocura que sigui suficient per a la iniciació i continuació de les operacions de l'autocura.

BLOC III: SESSIONS DEL PROGRAMA PIPSI

Sessions

- ✚ **Horari:** (9.30h – 11h) a la primera i la darrera sessió es van afegir **30 minuts** per a realitzar els qüestionaris o escales i les valoracions. Els qüestionaris de dades sociodemogràfiques i de salut s'havien passat prèviament en la consulta.
- ✚ **Lloc de realització:** Aula sanitària del EAP Barrí Llatí (Santa Coloma de Gramenet).
- ✚ **Material:** el material de cada sessió es va quantificar per al nombre d'assistents.
- ✚ **Vestimenta:** es va aconsellar realitzar les sessions amb roba còmoda, que no premés, tipus xandall, sabates que no rellisquessin i no dur ni joies ni abaloris.
- ✚ **Duració:** 4 sessions.

Sessió 1.

Material

- Dossier.
- Escala de Agencia d'Autocura. (ASA)
- Qüestionari de Salut Mental Positiva. (CSM+)
- Mandala per a acolorir que s'ha de portar en la sessió nº 3.
- Reproductor de CD.
- CD amb música relaxant.
- Matalassos i cadires.
- Bolígrafs.

Temporització

- ✚ Presentació dels participants. **(5 minuts)**
- ✚ Entrega de les escales de valoració CSM+ i ASA. **(30 minuts)**
- ✚ Entrega del dossier i la mandala para a acolorir a casa. **(5 minuts)**
- ✚ Presentació del programa. **(10 minuts)**
- ✚ S'explica que han de redactar 3 coses que vulguin treure de la seva vida per a la sessió següent escrita en un paper. **(10 minuts)**
- ✚ Explicació i realització de exercicis:

1. Respiració abdominal. **(20 minuts)**
2. Relaxació guiada/visualització. **(20 minuts)**
3. Exercicis de Relaxació. **(20 minuts)**

Sessió 2.

Material

- Dossier.
- Reproductor de CD.
- CD amb música relaxant.
- Matalassos i cadires.
- La caixa dels desitjos.
- Globus de colors.

Temporització

- ✚ La caixa dels desitjos (per a introduir els papers amb el que vulguin treure de la seva vida). **(5 minuts)**
- ✚ Globus de colors. **(15 minuts)**
- ✚ Conversació. **(30 minuts)**
- ✚ Realització d'exercicis:
 1. Respiració abdominal. **(10 minuts)**
 2. Relaxació guiada/visualització. **(15 minuts)**
 3. Exercicis de relaxació. **(15 minuts)**
- ✚ Es recorda que s'ha de portar la mandala acolorida en la següent sessió.

Sessió 3.

Material

- Dossier.
- Reproductor de CD.
- CD amb música relaxant.
- Matalassos i cadires.
- Pilotes de tennis. (6 unitats)

Temporització

- ✚ Es recullen i comenten les mandales. **(30 minuts)**
- ✚ Pilotes de tennis. **(15 minuts)**

- ✚ Realització de exercicis:
 1. Respiració abdominal. **(10 minuts)**
 2. Relaxació guiada/visualització. **(15 minuts)**
 3. Exercicis de relaxació. **(15 minuts)**
- ✚ Es demana que portin pensats tres desitjos que vulguin en la seva vida, escrits en un paper, per a la pròxima sessió. **(5 minuts)**

Sessió 4.

Material

- Dossier.
- Escala de Agencia d'Autocura. (ASA)
- Qüestionari de Salut Mental Positiva. (CSM+)
- Formulari de Satisfacció dels participants.
- Reproductor de CD.
- CD amb música relaxant.
- La caixa dels desitjos.
- Matalassos i cadires.
- Bolígrafs.

Temporització

- ✚ Conversació. **(20 minuts)**
- ✚ La caixa dels desitjos. (per a introduir els papers amb el que vulguin desitjar en la seva vida). **(10 minuts)**
- ✚ Realització d'exercicis:
 1. Respiració abdominal. **(10 minuts)**
 2. Relaxació guiada/visualització. **(15 minuts)**
 3. Exercicis de relaxació. **(15 minuts)**
- ✚ Espai per aclarir possibles dubtes. **(20 minuts)**
- ✚ Es passen les escales de valoració CSM+, ASA i el formulari de satisfacció dels participants. **(30 minuts)**
- ✚ Ens acomiadem dels participants.

BLOC IV: QÜESTIONARIS UTILITZATS

FORMULARI DE DADES SOCIODEMOGRÀFIQUES	
1) Sexe	
	1. Home 2. Dona
2) Edat	
3) Situació civil	
	1. Solter/a 2. Casat/a 3. Vidu/a 4. Divorciat/da 5. Parella de fet
4) Fills	
	1. Sense fills 2. N° de fills
5) Estudis	
	1. Estudis primaris (graduat escolar, ESO) 2. Cicle formatiu de grau mig 3. Batxiller, cicles formatius de grau superior 4. Carrera universitària 5. Estudis de doctorat 6. Sense estudis 7. Altres estudis(estudis no reglats) quins?
6) Quina es la seva professió?	
7) Situació laboral actual	
	1. a) Treball fix b) Interí c)Suplent d) Atur e) Jubilació
	2. Treballa en la seva professió 3. Canviaria la seva feina
	1) Sí 1) Sí 2) No 2) No
	4. Si ha contestat que si a la pregunta anterior podria dir el motiu
a) Procedència /nacionalitat	
	1) Lloc de naixement: 2) Província: 3) País:
8) Estaria disposat/a participar en un grup d'intervenció psicosocial realitzant activitats de relaxació?	
	1) Sí 2) No
Moltes gracies per la seva col·laboració	

FORMULARI DE DADES CLÍNiques I DE SALUT	
1. Consum d'analgèsia	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No
2. Freqüència de la medicació	<ul style="list-style-type: none"> • Diàriament • Ocasionalment
3. Polimedicació (si es prenen 6 o més medicaments diferents)	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No
4. Patologia crònica	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetis mellitus II • Hipertensió arterial • Hipercolesterolèmia • Malaltia pulmonar obstructiva (MPOC) • Insuficiència cardíaca • Obesitat • Alzheimer • Parkinson • Artritis • Artrosi • Osteoporosi • Asma • Hepatitis • Hipotiroïdisme • Psoriasi • Fibromialgia • Càncer • Altres: quina?
<p>Moltes gràcies per la seva col·laboració</p>	

PROGRAMA D'INTERVENCIÓ PSICOSOCIAL D'INFERMERIA (PIPSI)

QÜESTIONARI DE SALUT MENTAL POSITIVA (CSM+) (LLUCH, 1999)					
		Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
1.	A mí, ... me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías				
2.	Los problemas ... me bloquean fácilmente				
3.	A mí, ... me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas				
4.	... me gusto como soy				
5.	soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas				
6.	... me siento a punto de explotar				
7.	Para mí, la vida es ... aburrida y monótona				
8.	A mí, ... me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional				
9.	... tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas				
10.	... me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí				
11.	Creo que ... tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas				
12.	... veo mi futuro con pesimismo				
13.	Las opiniones de los demás ... me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones				
14.	... me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean				
15.	... soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o				
16.	... intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden				
17.	... intento mejorar como persona				
18.	... me considero "un/a buen/a psicólogo/a"				
19.	... me preocupa que la gente me critique				
20.	... creo que soy una persona sociable				
21.	... soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos				
22.	... soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida				
23.	... pienso que soy una persona digna de confianza				
24.	A mí, ... me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás				
25.	... pienso en las necesidades de los demás				
26.	Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables ... soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal				
27.	Cuando hay cambios en mi entorno ... intento adaptarme				
28.	Delante de un problema ... soy capaz de solicitar información				
29.	Los cambios que ocurren en mi rutina habitual ... me estimulan				
30.	... tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes				
31.	... creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada				
32.	... trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes				
33.	... me resulta difícil tener opiniones personales				
34.	Cuando tengo que tomar decisiones importantes ... me siento muy insegura/o				
35.	... soy capaz de decir no cuando quiero decir no				
36.	Cuando se me plantea un problema ... intento buscar posibles soluciones				
37.	... me gusta ayudar a los demás				
38.	... me siento insatisfecha/o conmigo misma/o				
39.	... me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico				

PROGRAMA D'INTERVENCIÓ PSICOSOCIAL D'INFERMERIA (PIPsi)

ESCALA DE AGÈNCIA D' AUTOCURA (ASA) (EVERS & ISENBURG, 1986)				
	Total desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Total acuerdo
	1	2	3	4
1. Según cambien las circunstancias puedo hacer ajustes para mantenerme con salud				
2. Rara vez verifico si las formas habituales de mantenerme con salud son buenas				
3. Puedo hacer cambios o ajustes si tengo problemas para moverme				
4. Puedo hacer lo necesario para mantener limpio mi alrededor				
5. Si es necesario puedo poner en primer lugar lo que necesito hacer para mantenerme con salud				
6. Con frecuencia no tengo la energía para cuidarme como debo				
7. Puedo buscar mejores formas para cuidar mi salud				
8. Con tal de mantenerme limpio puedo cambiar la frecuencia con que me baño				
9. Puedo alimentarme de manera que mi peso se mantenga en lo correcto				
10. Si es necesario puedo manejar la situación para mantenerme tal como soy				
11. A veces pienso en hacer ejercicio y descansar un poco durante el día, pero nunca lo hago				
12. Tengo amigos de mucho tiempo a quienes puedo recurrir si necesito ayuda				
13. Pocas veces puedo dormir lo suficiente como para sentirme descansado				
14. Cuando obtengo información sobre mi salud raras veces pido explicación sobre lo que no entiendo				
15. Pocas veces pienso en revisar mi cuerpo para saber si hay algún cambio				
16. En otros momentos he sido capaz de cambiar hábitos arraigados, si con ello mejoraba mi salud				
17. Si tengo que tomar un nuevo medicamento puedo obtener información sobre los efectos indeseables				
18. Soy capaz de tomar medidas para asegurar que mi familia y yo estemos seguros				
19. Soy capaz de valorar que tan efectivo es lo que hago para mantenerme con salud				
20. Con la actividad diaria rara vez tengo tiempo para cuidarme				
21. Puedo conseguir la información necesaria si mi salud se ve amenazada				
22. Puedo buscar ayuda si no puedo cuidarme yo mismo/a				
23. Pocas veces dispongo de tiempo para mí				
24. Aún con limitaciones para moverme, soy capaz de cuidarme como a mí me gusta				

FORMULARI DE SATISFACCIÓ DELS PARTICIPANTS	
Amb el compliment d'aquest formulari es pretén conèixer la utilitat i la satisfacció personal que vostè te de l' intervenció que hem realitzat, li agraïm la seva col·laboració.	
1) S'ha sentit bé en el grup de treball?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
2) Realitza les activitats apreses ?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
3) Si ha contestat que si, podria dir a on	<input type="radio"/> En el domicili <input type="radio"/> En el carrer
4) Considera que es útil per la seva salut l'aprenentatge realitzat?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
5) En cas de contestar SI, vostè diria que ha après be les tècniques de relaxació?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Necessitaria més temps <input type="radio"/> Dubta
6) Es veu capaç de realitzar els exercicis vostè sol/a?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Dubta
7) Tornaria a repetir l'experiència?	<input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No
8) La recomanaria a algun familiar o amic	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
9) Si hagués d'avaluar la seva satisfacció amb el programa educatiu rebut quina puntuació del 0 al 10, li donaria vostè? (0=mínim i 10= màxim)	
10) Afegiria algun aspecte al treball realitzat en el grup	

BIBLIOGRAFIA

Alarcón, N., Rizo; M., Cortés, E., Cadena, F., Leal, H y Alonso, MM. (2013). Intervención educativa: implementación de la agencia de autocuidado y adherencia terapéutica desde la perspectiva del paciente diabético. *Revista de Enfermería UERJ*, 21 (3) pp. 289-94.

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). Universitat Rovira i Virgili, Tarragona. Disponible en <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/294732/Tesi.pdf?sequence=1>

Almansa-Martínez, P. (2003). La terapia musical como intervención enfermera. *Enfermería Global* nº 2 pp.1-8. Disponible en: <http://www.um.es/eglobal/>

Bastidas-Sánchez, CV. (2007). Asociación entre la capacidad de la agencia de autocuidado y la adherencia a tratamientos farmacológicos y no farmacológicos en personas con alguna condición de enfermedad coronaria. *Avances de Enfermería XXV* (2): 65-75.

Benavides-Parra, JA. (2013). *Asociación de los factores básicos condicionantes del autocuidado y la capacidad de agencia de autocuidado de adultos con síndrome coronario agudo*

hospitalizados en el Hospital Universitario Clínica San Rafael de Bogotá, 2012. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.

Benenzon, R. (2000). *Musicoterapia de la teoría a la práctica*. Nueva edición ampliada. Paidós. Psicología Psiquiatría Psicoterapia.

Betes de Toro, M. (2000). *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid: Ediciones Morata.

Bravo de la Ossa, A. I. (2009). *Salud mental positiva en los menores trabajadores desde el modelo Jahoda* [trabajos de Grado de Maestría en Desarrollo Social]. Barranquilla, Colombia, Universidad del Norte.

Broncano, M., González, M., Lluch, MT., Cerdán M. (2013). *Características de salud mental positiva en personas con trastorno mental*. Comunicación presentada en XXX Congreso Nacional de Enfermería Mental, Sevilla.

Bruguera, M (2007). Las terapias alternativas. En J. Rodés, JM. Piqué y A. Trilla (Eds.) *Libro de la salud del Hospital Clínic de Barcelona y la fundación BBVA*. (pp 685-693). Bilbao. España.

Bulechek, GM., Butcher, HK., Dochterman, J. y Wagner, CM. (2014). *Clasificación de intervenciones de Enfermería (NIC)*. (6ª Edición). Barcelona: Ed. Elsevier.

Burgos-Varo, Ortiz-Fernández, Muñoz-Cobos, Vega-Gutiérrez y Bordallo-Aragón (2006). Intervención grupal en los trastornos de ansiedad en Atención Primaria. *Técnicas de relajación y cognitivo conductuales*, 5,205-210.

Cabello Lázaro, R., Brugada Mir, M., Aparicio Valero, C., Mas MD y Vila Doménech J. (2007). Experimentar la relajación: una técnica para disminuir la ansiedad. *RoI*. 2007; 25 (2): 38-40.

Cadenas-Lagunes CL., y Flores-Gutiérrez, Y. (2010). *Capacidades de autocuidado en pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2*. (Tesis de Maestría) Universidad Veracruzana. Veracruz, México.

- Campo-Osaba, MA., Llor-Vilà, J LL., Alsinella-Solsona, S.,Torras-Conangla, A. y Rodríguez-Molinet, P. (2011). *Catàleg d'actuacions no farmacològiques en Salut Mental a l'atenció primària*. Barcelona: Edita Generalitat de Catalunya. Disponible en: [http://www. Gencat.cat/ics](http://www.Gencat.cat/ics).
- Cano-García, FJ., Rodríguez-Franco, L., García-Martínez, J. y Antuña-Bellerin, MA. (2005). *Introducción a la Psicología de la Personalidad Aplicada a las Ciencias de la Educación*. Sevilla: Editorial Mad SL.
- Caputo, J. y Simon, RW. (2013). Physical limitation and emotional well-being: gender and marital status variations. *SAGE. American Sociological Association*. Doi: 10.1177/0022146513484766
- Carril, J. (2010). *desESTRESate: técnicas imprescindibles para mejorar tu calidad de vida*. España: Editorial Alienta.
- Carrillo, AJ. y Díaz, FJ. (2013). Capacidad de autocuidado de los pacientes en diálisis peritoneal: un estudio piloto en Bogotá. *Enfermería global*, N° 30 Abril; 54-64.
- Carrillo, AJ. y Mesa, L. (2013). Parámetros de la escala ASA-A para medir la capacidad de agencia de autocuidado: estudio documental. *Parainfo digital. Monográficos de investigación en salud*. ISSN: 1988-3439-AÑO VII-N.19-2013.
- Casañas-Sánchez R, Raya-Tena A, Ibáñez-Pérez L, Valls-Colomer MM. (2009). "Intervención grupal psicoeducativa en pacientes con ansiedad y depresión en atención primaria de Barcelona". *Atención Primaria*, 41(4) Abril. Doi:10.1016/j.aprim.2008.09.028
- Casañas-Sánchez, R., Armengol-Vallés, J. y Puigdevall-Grau, E. (2006). Guía per a la infermera: Sessions grupals psicoeducatives en el trastorn d'ansietat a l'atenció primària. *Generalitat de Catalunya. Institut Català de la Salut, Àmbit d'Atenció primària de Barcelona Ciutat*.
- Contreras-Orozco, A., Contreras-Machado, A., Hernández-Bohórquez, C., Castro-Balmaceda, MT. y Navarro-Palmet, L. (2013). Capacidad de autocuidado en pacientes diabéticos que asisten a consulta

externa. Sincelejo, Colombia. *Investigaciones Andinas*. N°26 Vol. 15-108p.

Correa I, Blasi DG. (2009). Utilización de la música en busca de la asistencia humanizada en el hospital. *Universidad de Antioquía. Investigación y Educación de Enfermería* Vol. XXVII, N°1.

Correa-Tello, KJ. (2014). *Efectos de una intervención educativa en la Capacidad de Agencia de Autocuidado y Resultado de Adherencia en el paciente con stent coronario*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Colombia. Bogotá. Colombia.

Decreto 31/2007, de 30 de enero, por el que se regulan las condiciones para el ejercicio de determinadas terapias naturales. DOGC 4812. Disponible en: http://www.gencat.cat/diari_c/4812/07025003.htm

Evers GC. (1989). *Appraisal of Self-care Agency: ASA-scale*. Assen: Van Corcum.

Evers GC, Isenberg MA, Philipsen H, Brouns G, Halfens R, Smeets H. (1986) *The Appraisal of Self-care Agency's ASA-scale: research program to test reliability and validity*. In: Proceedings of the International Nursing Research Conference "New Frontiers in Nursing Research". Edmond: University of Alberta; 1986. p.130.

Fernández, A. y Manrique-Abril, FG. (2011). Agencia de autocuidado y factores básicos condicionantes en adultos mayores. *Avances de Enfermería XXI* (1):30-41.

Fernández, A. y Manrique-Abril, FG. (2012). Modificación de la Agencia de Autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial en Tunja. *Salud, Historia, Sanidad on-line*; 7(1): Enero-Junio.

Gallego-Pérez, C. y González-Mestre, A. (2014). *Model d'Atenció no presencial (2013-2016)*. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

Gallegos, E. (1998). Validez y confiabilidad de la versión en español de la escala: Valoración de las capacidades de autocuidado. *Desarrollo científico de enfermería*. 1998; 6(9): 260-266.

- Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. (2012). *Pla de Salut de Catalunya 2011-2015*. Barcelona: Departament de Salut. Disponible en:http://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/pla_de_salut_2011_2015/pla_de_salut_documents/
- Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. (2015). *Pla de Salut de Catalunya 2016-2020*. Barcelona: Direcció General de Planificació i Recerca en Salut. Disponible en:http://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/Pla_salut/pla_salut_2016_2020/
- Landeros, E. (2003). *Capacidades de autocuidado y percepción del estado de salud en adultos con y sin obesidad*. (Tesis maestría) Universidad Autónoma de Nuevo León. México
- Lleixà-Fortuño, M., Albacar-Riobóo, N., Artero-Pons, S., Berenguer-Poblet, M., Querol-Vidal, MP. y Romaguera-Genís, S. (2007). Importancia de las intervenciones psicosociales para la profesión enfermera. *Metas de Enfermería* ISSN 1138-7262 Vol.10 N° 8 2007, pág. 71-74.
- Lluch-Canut, M.T. y Novel, G. (1997). El autocuidado como estrategia para el crecimiento personal. En G. Novel, M.T. Lluch y M.D. Miguel, *Enfermería psicosocial y salud mental* (pp. 49-54). Barcelona:Masson
- Lluch, M.T. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva* (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona. Disponible en:http://global.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/2366/E_TESIS.pdf?sequence=1
- Lluch-Canut, MT. (2002). Promoción de la salud mental: Cuidarse para cuidar mejor. Barcelona. *Matronas Profesión*, (7), 10-14.
- Lluch-Canut, MT. (2003). Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. *Psicología conductual. Behavioral Psychology: Revista internacional de Psicología Clínica y de la salud*, (1), 61-78.

- Lluch-Canut, MT. (2004). *Enfermería Psicosocial y de Salud Mental: Marco Conceptual y metodológico*. Barcelona: Publicaciones Universidad de Barcelona.
- Lluch, M.T. (2008). Concepto de salud mental positiva: factores relacionados. En J. Fornes, & J. Gómez (Eds.), *Recursos y programas para la salud mental. Enfermería Psicosocial II* (pp. 37-69). Madrid: Fuden.
- Lluch, M.T. (2011). Decalogue of Positive Mental Health. Barcelona: Colecció OMADO, Dipòsit Digital UB. Available in: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/20062>
- Lluch-Canut, MT., Puig-Llobet, M., Sánchez-Ortega, A., Roldán-Merino, J. y Ferré-Grau, C. (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. Available in: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/928>.
- Miguel-Ruiz MD (2014). *Valoración de la Salud Mental Positiva i de los Requisitos de Autocuidado, en pacientes hospitalizados diagnosticados de Esquizofrenia, según la Teoría de Enfermería de Dorothea Orem*. (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona. Disponible en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/56453/1/MDMR_TESI_S.pdf
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. (2011). *Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2009-2013*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la Salud Mental. Conceptos, evidencia emergente y práctica*. Ginebra: OMS.
- Orem, DE. y Vardiman, E.M. (1995). Orem's nursing theory and positive mental health: practical considerations. *Nursing Science Quarterly*, 8(4), 165-173.
- Ospino, C. M. (2009). Caracterización de la salud mental positiva en menores trabajadores de un mercado público [monografía de

Grado para optar al título de Magister en Desarrollo Social].
Barranquilla, Colombia, Universidad del Norte.

Payne, RA. (2009). *Técnicas de relajación: guía práctica*. (5ª ed.).
Badalona (Barcelona): Editorial Paidotribo.

Peig-Martí, MT., Moreno-Gallego, J., Escoda-Pellisa MT., Mora-López,
G., Anento-Nolla, S., Marsà-Fadurdo, C. (2011). Entrenamiento en
técnicas de relajación en pacientes sometidos a cirugía
urológica. Asociación Española de enfermería urológica, núm
117, 16-18.

Pender, N., Murdaugh, C. y Parsons, MA. (2015). *Health promotion in
Nursing Practice*. (7ª ed.). Editorial Pearson. Library of Congress.

Puig-Llobet, M. y Lluch-Canut, MT. (2012). Eficacia de la musicoterapia
en el contexto de la promoción de la salud mental. *Metas de
Enfermería*, 15(9): 58-61.

Puig Llobet, M. (2009). Cuidados y calidad de vida en Vilafranca del
Penedès: Los mayores de 75 y más años atendidos por el servicio
de atención domiciliaria y sus cuidadores *familiares*. Barcelona:
(Tesis Doctoral). Universitat de Barcelona. Disponible en:
[http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2873/MPLL_TESIS.pdf
?sequence=1&isAllowed=y](http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2873/MPLL_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rivera-Álvarez, LN. (2006). Capacidad de Agencia de Autocuidado en
Personas con Hipertensión Arterial hospitalizadas en una Clínica de
Bogotá, Colombia. *Revista Salud Pública*. 8 (3): 235-247, 2006.

Rivera-Álvarez, LN. y Díaz, LP. (2007). Relación entre la capacidad de
agencia de autocuidado y los factores de riesgo cardiovascular. La
Paz, Bolivia: *Revistas Bolivianas Cuadernos Hospital de Clínicas* v 52
n 2.

Rodríguez-Gázquez, M.A., Arredondo-Holguín, E. y Salamanca-Acevedo,
Y. (2013). Capacidad de agencia de autocuidado y factores
relacionados con la agencia en personas con insuficiencia
cardíaca de la ciudad de Medellín (Colombia). *Enfermería Global*,
Nº30 183-195. ISSN 1695-6141.

Roldán-Merino, J.F. (2011). *Estudio métrico de la Escala de Requisitos de Autocuidado (ERA), basada en la Teoría de Dorothea Orem para pacientes diagnosticados de Esquizofrenia*. Barcelona: (Tesis Doctoral). Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://www.tdx.cat/handle/10803/38012>

Sánchez Ortega, MA. (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. Barcelona: (Tesis Doctoral). Universitat de Barcelona. Disponible en: <http://www.tdx.cat/handle/10803/387116>

Sánchez Ortega, M.A.; Puig Llobet, M.; Lluch Canut, M.T.; Oriach Alonso, M.R.; Marchal Torralbo, A.M.; Ingla Mas, J. (2012). *Avaluació de la Salut Mental Positiva en pacients crònics en l'Atenció Primària*. Comunicació pòster presentada en la 2a. Jornada del Pla de Salut de Catalunya 2011-2015. Sitges.(Barcelona)

Sánchez Ortega, M.A.; Puig Llobet, M.; Lluch Canut, M.T.; Oriach Alonso, M.R.; Marchal Torralbo, A.M. (2012). *Salut Mental Positiva en la cronicitat*. Comunicació pòster presentada en el Congrés Infermeria Comunitària AIFICC. Sitges. (Barcelona).

Sánchez Ortega, M.A.; Puig Llobet, M.; Lluch Canut, M.T.; Pera, G; Miguel, MD.; Roldán, J.; Oriach, MR.; Ingla, J; Marchal, AM. (2013). *Evaluación de la capacidad de autocuidado en pacientes crónicos atendidos en una consulta de enfermería*. Comunicació oral presentada en el XVII Encuentro Internacional de Investigación en Cures de Enfermería INVESTEN-Instituto de Salud Carlos III. Lleida.

Sánchez, MA.; Puig, M.; Lluch, MT.; Roldán-Merino, J.; Almazor-Sirvent, A.; Moreno-Arroyo, MC. (2015). *Em cuido i em trobo bé i com que em trobo bé em cuido*. Comunicació pòster presentada en la 5ª Jornada del Pla de Salut de Catalunya. Sitges (Barcelona).

Sánchez Ortega, M.A.; Puig Llobet, M.; Lluch Canut, M.T.; Miguel MD.; Roldán, J. (2015). *Relación entre autocuidado y salud mental positiva en personas con problemas crónicos de salud*.

Comunicació pòster presentada a The European Consortium in Public Health and Health Promotion (ETC-PHHP).Girona.

- Sánchez-Pacho, ML (2009). La sensibilidad a la ansiedad disminuye tras realizar un programa de enfermería en relajación. *Revista Enfermería Castilla y León*. Vol. 1, (núm. 1) 66-76
- Saxena, S., Jané-Llopis, E. y Hosmn, C. (2006). Prevention of mental disorders. Effective interventions and policy options. *World Psychiatry*, 5(1):5-14.
- Scheier, MF. y Caver, C. (1985). Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychol*, 4(3):219-247
- Sequeira, C., Carvalho JC., Sampaio F., Sá L., Lluch MT. y Roldán J. (2014). Evaluación de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Salud Mental Positiva en estudiantes portugueses de educación superior". *Revista portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 11, pp 45-53.
- Söderhamn O, Evers, G. y Hamrin, E. (1996). A Swedish Version of the Appraisal of Self-Care Agency Scale (ASA). *Scand J Caring Sci* 1996; 10:3-9.
- Soriano-Sotomayor, M., Arriola, G. y Tlalpan, R. (2005). Percepción del estado de salud y su influencia en las capacidades de autocuidado en personas con síndrome coronario. *Enfermería Mexicana de Cardiología*. Vol.13, Núm. 1-2 Enero-Agosto 2005.
- Sousa, V., Zauszniewski, J.A., Price, P. y Davis, S. (2005). *Relationships Among Self-Care Agency, Self-efficacy, self-care, end Glycemic control*. Reseach and Theory for Nursing Practice. *An International Journal*, Vol. 19, N°3, 2005.
- Sousa, V., Zauszniewski, J.A., Zeller, R. y Neese, J. (2008). *Factor Analysis of the Appraisal of Self-Care Agency Scale in American Adults With Diabetis Mellitus*. *The Diabetes Educator*, Vol. 34 N° 1, January/February. Doi: 10.117/0145721707211955

- Tobón, O. (2003). *El autocuidado una habilidad para vivir*. Colombia: Revista hacia la promoción de la salud. Universidad de Caldas.
- Tobón, O. y García-Ospina, C. (2004). *Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo comunitario en salud*. Ed. Universidad de Caldas. Ciencias para la Salud.
- Uribe, T.M. (1999). *El autocuidado y su papel en la profesión de la salud*. Antioquía. *Revista Investigación y educación en enfermería*.17 (2):109-118 septiembre 1999.
- Vavra, T.G. (2002). *Cómo medir la satisfacción del cliente: según la ISO 9001:2000*. (2ª edición). Madrid, España: Ediciones FC Editorial. 28033.
- Vázquez, C. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. (2ª Edición). Ciudad: Ed. Desclée de Brouwer S. A.. Vol.153 de Biblioteca de Psicología.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de la Psicología Clínica y de la salud*. 5(2009)15-28.
- Vega-Angarita, O. (2014). Agencia de autocuidado en hipertensos usuarios de un hospital universitario en Cúcuta. *Salud Uninorte*. 30 (2), 133-145. Disponible en: <http://doi.org/10.14482/sun.301.4309>
- Velandia, A. y Rivera, L. (2009). Agencia de autocuidado y adherencia al tratamiento en personas con factores de riesgo cardiovascular. *Revista Salud Pública*. 11(4) 538548.