UNIVERSITAT DE BARCELONA

EU d'Infermeria

10 Estrategias para avanzar desde la Higiene Mental hacía la Salud Mental Positiva

Maria Teresa Lluch Canut

Departamento de Enfermería de Salud Pública, Salud Mental y Materno-Infantil. Escuela de Enfermería. Universidad de Barcelona.

Top 10 en estrategias del control de la infección

VI Jornada Nacional y VIII Jornada Catalana de l'Associació Catalana d'Infermeres de Control d'Infeccions , Girona 9 junio 2017

Orígenes y desarrollo contemporáneo del constructo *Salud Mental Positiva*

Inicios siglo XX- **Higiene Mental.** ***"La salud mental es algo más que ausencia de trastorno mental"***

1947- Salud Mental: incluye salud y enfermedad mental

1948- OMS- "Salud: máximo grado de bienestar posible a nivel físico, psicológico y social".

1958- M. Jahoda publica per primera vez el termino Salud Mental Positiva. ***"Current concepts of positive mental health"***

1958 a 1998- Muy pocas referencias. Derivación a términos relacionados: Bienestar y Calidad de Vida.

Finales del siglo XX e inicios del siglo XXI – "Explosión" de la terminología positiva

1998---- Se inicia una nueva área de la psicología: Psicología Positiva. *"La ciencia de la felicidad"*

SM+ es: ***" …algo más que ausencia de enfermedad mental".***

Ámbito de la PROMOCIÓN de la SM

Mantener
Reforzar
Potenciar
Incrementar

El nivel de Bienestar Mental

Ámbito de la REHABILITACION de la SM

-RECOVERY-

¿Qué es la *Salud Mental Positiva?*

Estado dinámico: fluctuante +/-

Engloba comportamientos, pensamientos, sentimientos y emociones <u>positivas y negativas</u>

Es evidente que se han de promover y potenciar estados y pensamientos positivos o de bienestar (de felicidad, de alegría, de satisfacción) pero también se ha de dar un espacio a nuestra mente para que pueda expresar su propia complejidad y la de la vida en general.

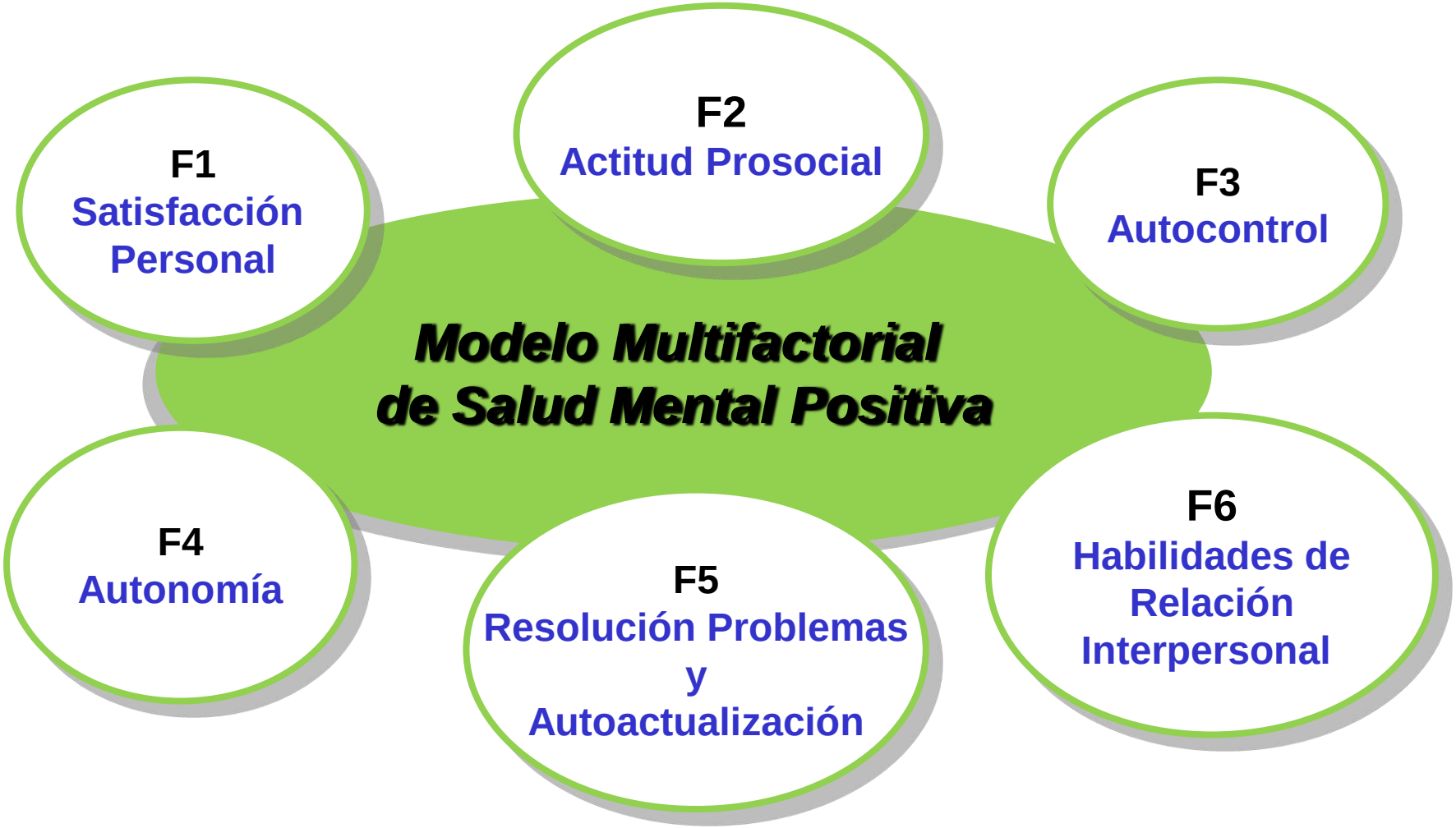
De esta manera, hay muchas ocasiones en que <u>lo verdaderamente saludable es sentirse triste, enfadado/a o decepcionado/a</u>".

Dificultad: límites entre NORMAL / ANORMAL

Persistencia	Diferencia	Intensidad	Incapacidad	Consecuencia

"La Salud Mental Positiva consiste en intentar estar y sentirse lo mejor posible dentro de las circunstancias específicas en las que uno se encuentre, interpretando y aceptando la normalidad de muchos de nuestros pensamientos, sentimientos y conductas".

¿Qué es la *Salud Mental Positiva? (cont.)*



“MODELO” FACTORIAL DE SM+

Factor 1: SATISFACCIÓN PERSONAL

- Autoconcepto
- Autoestima
- Satisfacción con la vida propia

Factor 2: ACTITUD PROSOCIAL

- Capacidad de ayudar y apoyar a los otros
- Capacidad para aceptar a los otros y a los hechos sociales diferenciales

“MODELO” FACTORIAL DE SM+

Factor 3: AUTOCONTROL

- Equilibrio emocional
- Capacidad para afrontar/ gestionar el estrés
- Capacidad para afrontar / gestionar las situaciones conflictivas
- Tolerancia a la ansiedad, al estrés.

“MODEL” FACTORIAL DE SM+

Factor 4: AUTONOMIA

- Autorregulación de la pròpia conducta
- Capacidad para desarrollar criterios propios
- Seguridad personal / confianza en uno mismo

“MODELO” FACTORIAL DE SM+

Factor 5: RESOLUCIÓN PROBLEMAS / AUTO-ACTUALIZACIÓN

- Capacidad de análisis
- Habilidad para tomar decisiones
- Capacidad para adaptarse a los cambios / flexibilidad
- Actitud de crecimiento personal continua

“MODELO” FACTORIAL DE SM+

Factor 6: HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL

- **Habilidades para establecer / mantener relaciones interpersonales armoniosas**
- **Habilidades para establecer/ mantener relaciones interpersonales íntimas**
- **Habilidades para comunicarse de forma respetuosa**
- **Habilidades para expresar sentimientos**

10 ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR NUESTRA SALUD MENTAL +

Estrategia nº 1:

Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida (a nivel personal y profesional)

Estrategia nº 2:

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

Estrategia nº 3:

Poner "cariño"a las actividades de la vida cotidiana.

La felicidad quizás está entre nosotros, escondida en el día a día.

Estrategia nº 4:

No ser muy severos con nosotros mismos ni con los demás.

La tolerancia, la comprensión y la flexibilidad son buenos tónicos para la salud mental

Estrategia nº 5:

Dejar fluir las emociones e interpretar la normalidad de muchos sentimientos.

No hay que tener miedo de llorar y "sentir"

Estrategia nº 6:

No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida.

Hay que enfadarse pero no desbordarse.

Estrategia nº 7:

Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente.

Estrategia nº 8:

Intentar ir resolviendo los problemas que nos vayan surgiendo.

Estrategia nº 9:

Cuidar nuestras relaciones interpersonales, tanto del ámbito personal e íntimo como del ámbito laboral (compañeros y colegas).

Estrategia nº 10:

No olvidarse de pintar la vida con humor...

...para que ésta tenga más color.

UNIVERSITAT DE BARCELONA

EU d'Infermeria

Decalogue of Positive Mental Health

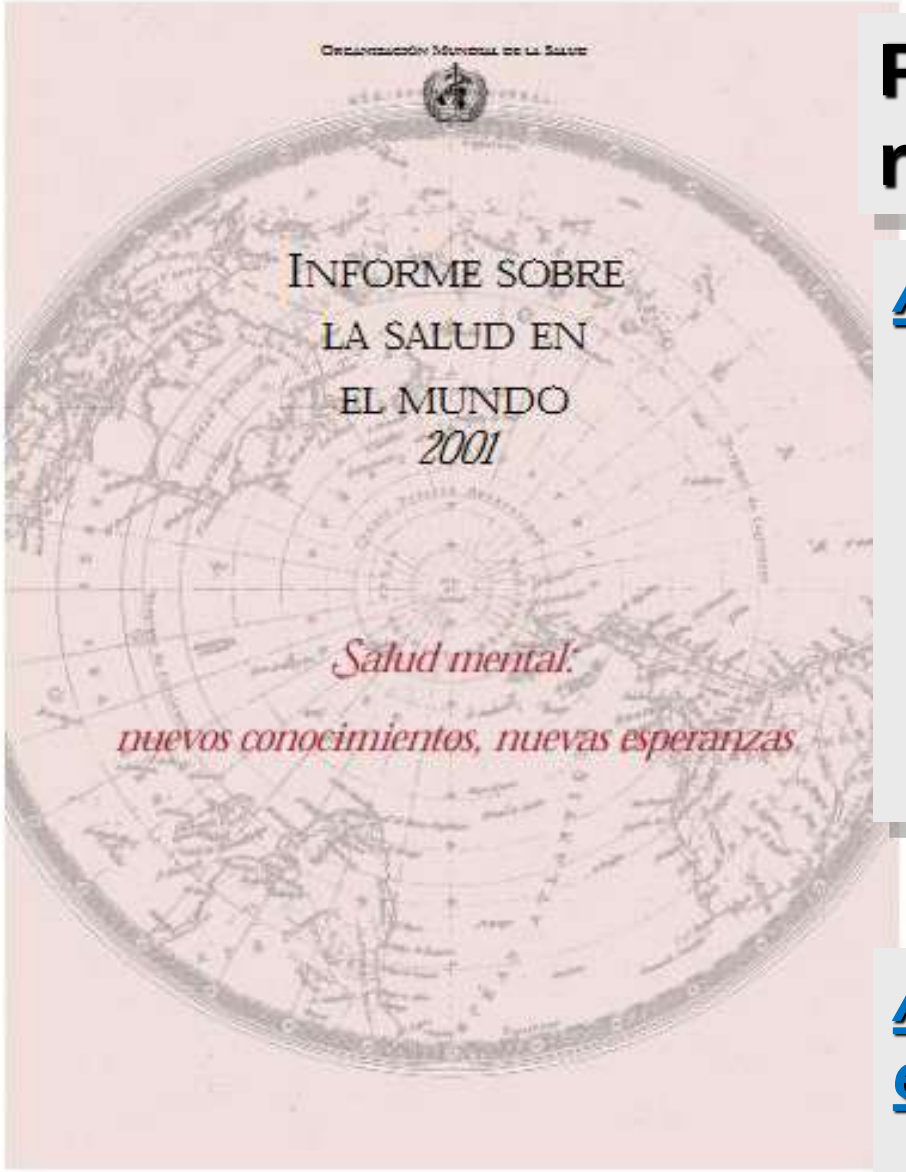
Decálogo de Salud Mental Positiva

Decàleg de Salut Mental Positiva

http://hdl.handle.net/2445/20062

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001): la Salud Mental Positiva es un *estado de bienestar* en que la persona:

- **Puede desarrollar sus propias capacidades**
- **Puede afrontar los estresores normales de la vida**
- **Puede trabajar productivamente y con satisfacción**
- **Es capaz de aportar contribuciones a la comunidad**



Para potenciar la SM+ es necesario:

Adquirir aptitudes para la vida:

- Resolución de problemas
- Pensamiento crítico
- Comunicación
- Relaciones interpersonales
- Empatía

Aplicar métodos para afrontar emociones.

- Técnicas de autocontrol
- Métodos de relajación

SM+ es tener capacidad para:

- ***Disfrutar de la vida***
- ***Afrontar favorablemente los eventos vitales***
- ***Sentirse bien emocionalmente***
- ***Tener valores espirituales***
- ***Estar conectado socialmente y mantener respeto por la cultura, la igualdad, la justicia social y la dignidad personal.***

European Opinion Research Group

EUROBAROMETER 58.2

THE MENTAL HEALTH STATUS OF THE EUROPEAN POPULATION

16 països de la UE

16.000 persones

SM+ es tener:

Vitalidad y Energia

En el ultimo mes, cuanto tiempo se ha sentido…?

1- …Lleno de vitalidad?

2- …Con mucha energia?

3- …Agotado/a?

4- …Cansado/a?