



PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL POSITIVA



MARIA TERESA LLUCH CANUT

Catedrática de Enfermería
Psicosocial y Salud Mental.
Escuela de Enfermería.
Universidad de Barcelona.
Campus de Ciencias de la
Salud de Bellvitge.
L'Hospitalet de Llobregat
(Barcelona).

El concepto de promoción de la salud mental está presente en todos los procesos de análisis, síntesis y desarrollo de intervenciones en el marco de la salud mental. Ya en los inicios del siglo xx se aceptó que la salud mental era algo más que ausencia de enfermedad y, por tanto, la promoción es el apartado que explica ese algo más: un espacio reservado a potenciar, fortalecer y mantener niveles mentales de salud¹. El propio término salud mental se instauró en el año 1948 para reflejar todos los niveles necesarios de intervención y comprensión: desde la promoción a la rehabilitación de la salud mental. En este sentido, son diversos los organismos e instituciones nacionales e internacionales que contemplan la promoción de la salud mental en el marco de planes y programas de salud. A modo de ejemplo, la línea 1 de la Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud está centrada en aspectos de promoción de la salud mental².

Uno de los conceptos que mayor fuerza está adquiriendo en los últimos años y que representa de lleno el espacio de la promoción de la salud mental es el constructo Salud Mental Positiva (SM+). La autora pionera fue Marie Jahoda³, quien publicó un trabajo monográfico sobre aspectos conceptuales de SM+. Su trabajo fue teórico. A partir de esos planteamientos inicié un trabajo de tesis doctoral para construir y validar un modelo conceptual y una escala de medición que permitieran comprender, operativizar y evaluar la SM+⁴. Como resultado de ese trabajo, entendemos que SM+ es un constructo dinámico y fluctuante que incluye pensamientos y, muy especialmente, sentimientos tanto positivos como negativos, ya que tan sano es estar preocupado cuando se viven situaciones de incertidumbre como sentirse feliz cuando todo transcurre favorablemente⁵. Para operativizar el constructo SM+ planteamos un modelo multifactorial que se explica a

*Correspondencia: M.T. Lluch.
Correo electrónico: tlluch@ub.edu*



partir de seis factores interrelacionados y que son: satisfacción personal (F1), actitud prosocial (F2), autocontrol (F3), autonomía (F4), resolución de problemas y autoactualización (F5) y habilidades de relación interpersonal (F6).

La *satisfacción personal* (F1) hace referencia a la satisfacción con uno mismo (autoconcepto/autoestima) y con la vida personal que uno tiene. La *actitud prosocial* (F2) incluye la sensibilidad de la persona hacia su entorno social, la actitud y el deseo de ayudar-apoyar a los demás y la aceptación de los demás y de los hechos sociales diferenciales. El *autocontrol* (F3) contempla la capacidad de la persona para el afrontamiento del estrés y de situaciones conflictivas, el equilibrio emocional y la tolerancia a la frustración y a la ansiedad. La *autonomía* (F4) incluye la capacidad de la persona para tomar sus propias decisiones aplicando criterios propios, autorregulando la propia conducta y manteniendo un buen

nivel de seguridad personal. La *resolución de problemas y autoactualización* (F5) hace referencia a la capacidad de la persona para ir resolviendo los problemas que la vida conlleva, así como la capacidad para adaptarse a los cambios desarrollando una actitud flexible y de crecimiento personal continuo. Y, finalmente, las *habilidades de relación interpersonal* (F6) incluyen la capacidad de la persona para comunicarse y establecer relaciones interpersonales armoniosas con su entorno y la habilidad para comunicar sentimientos y dar y recibir afecto.

Estos seis factores configuran el modelo multifactorial de SM+ y son el eje orientativo para establecer intervenciones de promoción de la SM+⁵. Este modelo y el Cuestionario de salud mental positiva (CSM+) que lo operativiza están siendo investigados en el contexto de proyectos de investigación y de tesis doctorales, tanto desde el ámbito de la enfermería como de otras ciencias afines, explorando relaciones entre la SM+ y la capacidad de autocuidado, la inteligencia emocional, los estilos saludables de vida, la salud física o la enfermedad mental⁶⁻⁹. También ha sido traducido al portugués por el equipo del Dr. Sequeira¹⁰.

Los factores de nuestro modelo han sido reforzados en años posteriores desde la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹¹ que definió la SM+ como un estado de bienestar en que la persona es

capaz de desarrollar cuatro capacidades: afrontamiento de los estresores normales de la vida, trabajar de forma productiva y con satisfacción, aportar contribuciones a la comunidad y desarrollar sus propias capacidades. Otra línea de trabajo que está en sintonía con nuestro modelo se está desarrollando desde Canadá¹², cuyos proyectos asumen que la SM+ viene definida por la capacidad de la persona en cinco criterios: disfrutar de la vida, afrontar favorablemente los eventos vitales, sentirse emocionalmente bien, tener valores espirituales y estar conectado socialmente manteniendo respeto por la cultura, la igualdad, la justicia social y la dignidad personal. Por último, un planteamiento más sintético pero igualmente interesante es el que desarrolla la Comisión Europea a través de los eurobarómetros¹³ que estudian la SM+ de los ciudadanos de los países europeos mediante un único indicador: el nivel de energía y vitalidad que la persona experimenta habitualmente. Este criterio es interesante para explorar la fuerza mental de la persona, pero insuficiente para orientar programas de intervención dirigidos a la promoción.

Trasladando todos estos planteamientos al desarrollo cotidiano de nuestra profesión, debemos hacer formulaciones de tipo operativo y concreto. Trabajamos detectando necesidades de salud y apoyando la consecución de

La Salud Mental Positiva (SM+) es un constructo dinámico y fluctuante que incluye pensamientos y, muy especialmente, sentimientos tanto positivos como negativos

resultados favorables para que las personas puedan conseguir el máximo nivel de salud y bienestar posible dentro de las circunstancias en las que se encuentren. En este sentido, la promoción de la SM+ en los cuidados de enfermería se realiza de dos formas paralelas y complementarias. Por un lado, la promoción de la SM+ está integrada e inmersa de forma implícita en todas las intervenciones de cuidados que la enfermera realiza. De esta manera, cuando se refuerza la forma de afrontar una nueva situación de salud, cuando se anima a los familiares a comunicarse abiertamente con sus allegados enfermos, cuando se potencia el estado emocional de una persona a la que se le está cuidando por un problema físico de salud, etc., se está ayudando a la persona y/o a la familia a mantener y fortalecer la salud mental. Es muy importante que enfermería integre la idea de promover la SM+; por ejemplo, incorporando una sonrisa o un tono de voz amable cuando se está realizando la cura de una herida¹⁴. Por otro lado, la promoción de la SM+ como actividad específica puede ser aplicada tanto en situaciones de salud (física/mental) como en situaciones de enfermedad (física/mental) y siempre va dirigida a reforzar, potenciar y mantener el máximo nivel de salud posible⁵. Frente a la enfermedad mental, la promoción de la SM+ está muy cerca del concepto *recovery*, rela-

La promoción de la Salud Mental Positiva (SM+) está integrada e inmersa de forma implícita en todas las intervenciones de cuidados que la enfermera realiza

cionado con la recuperación de aspectos que, aun dentro de la enfermedad, la persona conserva de forma saludable.

A partir de estos planteamientos surge una pregunta de tipo operativo: ¿Qué puedo hacer para potenciar la SM+? Con los resultados del modelo multifactorial de SM+ nos planteamos la forma operativa de concretar los factores y surgió el *Decálogo de Salud Mental Positiva*¹⁵. Diez recomendaciones que pueden ayudarnos a la promoción de la salud mental propia y la de las personas con las que desarrollamos nuestra actividad profesional. Estas recomendaciones son las siguientes:

1. Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida.
2. Poner cariño en las actividades de la vida cotidiana. La felicidad está entre nosotros escondida en el día a día.
3. No ser muy severos con nosotros mismos ni con los demás: la tolerancia, la comprensión y la flexibilidad son buenos tónicos para la salud mental.
4. No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida: hay que enfadarse pero no desbordarse.

5. Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando, disfrutando de lo bueno del presente, además de recordar lo bueno del pasado y esperar cosas buenas del futuro.
6. No tener miedo de llorar y sentir. Hay que interpretar la normalidad de muchos sentimientos: si hemos tenido un desencanto es normal sentir desencanto; si hemos perdido a un ser querido es normal –es saludable mentalmente– sentir tristeza. Ahora bien, si los estados emocionales son muy intensos, persistentes o incapacitantes, hay que pedir ayuda profesional.
7. Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente. Cada uno tiene sus propios gustos, recursos y estrategias (pasear, leer, practicar jardinería, no hacer nada, hablar con los amigos, etc).
8. Intentar ir resolviendo los problemas que nos vayan surgiendo. Si los problemas se acumulan, la salud mental tiembla!!! No todos los problemas tienen buenas soluciones, pero hay que intentar siempre



hacer algo para aliviarlos. Es la predisposición activa hacia la búsqueda de la solución.

9. Cuidar nuestras relaciones interpersonales: hablemos con nuestros seres queridos, visitemos a nuestros amigos, compartamos tertulias con compañeros, etc.
10. No olvidarse de pintar la vida con humor para que esta tenga más color.

Cada una de estas diez recomendaciones tiene un valor por sí misma y puede ser aplicada de forma individual o en conjunto. ¡Si se consumen todas, no hay ningún peligro! Al contrario: cuantas más recomendaciones apliquemos a nuestra vida más reforzaremos nuestra salud mental positiva.

BIBLIOGRAFÍA

1. Herman H, Saxena S, Moodie R. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. Ginebra: World Health Organization; 2005.
2. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2009-2013. Madrid; 2011.
3. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books; 1958.
4. Lluçh MT. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva [tesis doctoral]. Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología; 1999.
5. Lluçh MT. Concepto de salud mental positiva: factores relacionados. En: Fornes J, Gómez J, coordinador. Recursos y programas para la salud mental. Enfermería Psicosocial II. Madrid: Fuden; 2008. p. 37-69.
6. Miguel-Ruiz D. 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; 2014.
7. Albarca-Riobó N. Atenció d'infermeria a la cuidadora principal de persones amb esquizofrènia: valoració dels requisits d'autocura i de la salut mental positiva (SM+) [tesis doctoral]. Universidad de Tarragona; 2014.
8. Lluçh-Canut T, Puig-Llobet M, Sánchez-Ortega A, Roldán-Merino J, Ferré-Grau C; Positive Mental Health Research Group (PMHRG). Assessing positive mental health in people with chronic physical health problems: correlations with socio-demographic variables and physical health status. BMC Public Health. 2013; 13:928.
9. Sosa M. Escala autoinformada de inteligencia emocional (EAIE): validación de la Escala de Inteligencia Emocional Autoinformada [tesis doctoral]. Universidad Complutense de Madrid; 2009.
10. Sequeira C, Carvalho JC, Sampaio F, Sá L, Lluçh MT, Roldán J. Avaliação das propriedades psicométricas do Questionário de Saúde Mental Positiva em estudantes portugueses do ensino superior. Rev Port Enferm Saúde Ment. 2014; 11:45-53.
11. Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobre la salud en el mundo 2001. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. Ginebra: OMS; 2001.
12. Canadian Institute for Health Information: Recognizing and Exploring Positive Mental Health—Policy Dialogue: Synthesis and Analysis. Ottawa: CIHI; 2011.
13. European Commission (EC). Mental Health. Eurobarometer 345. Bruselas: EC; 2010.
14. Lluçh MT. La promoción de la salud mental en los cuidados de enfermería. Presencia Rev Enferm Salud Ment. 2005;1(2).
15. Lluçh MT. Decalogue of positive mental health. Barcelona: Depósito Digital de la Universidad de Barcelona; 2011. Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/20062>