

## Introducción

La salud mental positiva es un concepto dinámico y fluctuante que incluye pensamientos y sentimientos, tanto positivos como negativos.

No debe ser entendida como el antónimo del trastorno mental, la ausencia de enfermedad o un conjunto de atributos personales.

Es un concepto que comenzó con Jahoda en 1958, ha ido evolucionando. Teresa Lluch es la principal referente.

### Objetivo General

Describir el modelo multifactorial de Salud Mental Positiva.

### Objetivos Específicos

Identificar los factores interrelacionados en los que se basa el concepto de salud mental positiva.

Conocer cómo se evalúan los factores de salud mental positiva.

Determinar la aplicación de la salud mental como intervención de la enfermera especialista en salud mental.

### Metodología

Se realizó un proceso sistemático de búsqueda de literatura, publicada en las bases de datos PubMed, Science Direct y Scielo.

Se utilizó como criterio de búsqueda el descriptor “salud mental positiva”.

Se seleccionaron artículos con antigüedad máxima de diez años.

## Bibliografía



## Conclusiones

- La salud mental positiva debe ser considerada como un estado dinámico, tanto la salud física como la mental son estados dinámicos y cambiantes. El cuerpo y la mente tienen que ir adaptándose continuamente a las diferentes exigencias del medio, cada vez que las circunstancias internas y externas de las personas cambian, debemos adaptarnos. Este es un proceso constante de adaptación y de búsqueda del equilibrio, que podemos considerar como un movimiento progresivo de crecimiento personal.
- Es importante avanzar en el desarrollo de modelos conceptuales en Enfermería que servirán como fundamento para el abordaje de la salud mental desde un enfoque centrado en la promoción de la salud.
- El personal de Enfermería es un pilar fundamental para una construcción de esa mirada basada en la Salud Mental Positiva y fomentar y promocionar buenos hábitos en la población.

## Desarrollo

El modelo de salud mental positiva descrito por Lluch, plantea un modelo multifactorial que se explica a partir de seis factores:

**SATISFACCIÓN PERSONAL**

**ACTITUD PROSOCIAL**

**AUTOCONTROL**

**AUTONOMÍA**

**RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN**

**HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL**

En base al modelo de Lluch, surge el programa Mentis Plus +, cuya finalidad es servir de guía para los profesionales de enfermería especialistas en salud mental.

Para aplicar este modelo en la práctica enfermera, se ha de conocer el Cuestionario de Salud Mental Positiva, que consta de 39 ítems, mediante los cuales se evalúan los seis factores propuestos por Lluch en el Modelo Multifactorial.

De esta manera, la enfermera impartirá sesiones de cada ítem basándose en las necesidades de la personas.

Una vez finalizadas las sesiones, la enfermera proporcionará de nuevo el cuestionario para verificar la calidad de la intervención

## DECÁLOGO DE LA SALUD MENTAL POSITIVA

1. Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida.
2. Poner cariño en las actividades de la vida cotidiana.
3. No ser muy severos con nosotros mismos ni con los demás
4. No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida
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. Normalizar los sentimientos.
7. Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente.
8. Intentar ir resolviendo los problemas que nos vayan surgiendo.
9. Cuidar nuestras relaciones interpersonales
10. Ver la vida con humor