



Programa de Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPsE) para potenciar la Salud Mental Positiva y el Autocuidado

M^a Aurelia Sánchez Ortega
Montserrat Puig Llobet
M^a Teresa Lluch Canut
Barcelona, 2015

Como citar este documento: Sánchez-Ortega, M.A.; Puig-Llobet M.; Lluch-Canut, M.T. (2015). Programa de Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPsE) para potenciar la Salud Mental Positiva y el Autocuidado. Barcelona: Deposito Digital de la Universidad de Barcelona, colección OMADO. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/169469>

Índice

Presentación	3
Bloque I: Intervenciones Psicosociales NIC del Programa PIPSE.....	7
Bloque II: Actividades Complementarias para cada Intervención Psicosocial NIC.....	10
Bloque III: Sesiones del programa PIPSE.....	18
Bloque IV: Cuestionarios utilizados.....	21
1. Formulario de datos sociodemográficos.....	21
2. Formulario de datos clínicos y de salud.....	22
3. Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSM+) (Lluch, 1999).....	23
4. Escala de Agencia de Autocuidado (ASA) (Evers & Isenberg, 1986).....	24
5. Formulario de Satisfacción de los participantes.....	25
Bibliografía	26

PRESENTACIÓN

El Programa de Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPsE) que se presenta, es un programa de intervención dirigido a potenciar la Salud Mental Positiva y el Autocuidado de las personas, realizando intervenciones psicosociales extraídas de la Clasificación de Intervenciones de Enfermería, NIC (Bulechek, Carnisser, Dochterman & Wagner, 2014).

La Salud Mental Positiva se ha trabajado siguiendo el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva formulado por Lluch (1999), configurado por seis factores: **Satisfacción Personal (F1)**, **Actitud Prosocial (F2)**, **Autocontrol (F3)**, **Autonomía (F4)**, **Resolución de Problemas y Autoactualización (F5)** y **Habilidades de Relación Interpersonal (F6)**. Para su medición se ha utilizado el instrumento validado que evalúa el modelo conceptual y que es el Cuestionario de Salud Mental Positiva CSM + (Lluch, 1999).

El Autocuidado se ha trabajado siguiendo el planteamiento de la Agencia de Autocuidado, formulada por Orem en la década de los 50, y descrito a partir de diez componentes de poder. Para su medición se ha utilizado la Escala de Apreciación de la Agencia de Autocuidado, elaborada por Evers e Isenberg, a la Facultad de Ciencias de la Salud de Maastrich (Holanda), en el año 1986 y traducida y validada al idioma español por Gallegos (1998).

Componentes de Poder:

1. Habilidad para mantener la atención sobre uno mismo como agente de autocuidado, hacia las condiciones externas e internas y hacia los factores importantes para el autocuidado.
2. Habilidad para controlar la posición del cuerpo y sus partes en la ejecución de los movimientos que se requieren para el cumplimiento de las operaciones de autocuidado.
3. Estar motivado/a, tener metas para el autocuidado, de acuerdo con sus características y su significado para la vida, la salud y el bienestar.
4. Habilidad para razonar dentro de un marco de referencia de autocuidado, tomar decisiones acerca del autocuidado y hacer operativas dichas decisiones.
5. Habilidad para adquirir conocimientos acerca del autocuidado: técnicos y fuentes y recursos autorizados, retener dicho conocimiento y hacerlo operativo.
6. Habilidad para ordenar acciones de autocuidado que lleven hacia la realización final de las metas de autocuidado
7. Realizar e integrar operaciones de autocuidado en las actividades de la vida diaria.
8. Habilidad para llevar a cabo de forma consistente las operaciones de autocuidado, integrándolas con aspectos relevantes de la persona, la familia y la comunidad.
9. Regular energía física disponible para el autocuidado que sea suficiente para la iniciación y continuación de las operaciones del autocuidado.

10. Un conjunto de habilidades cognoscitivas, preceptuales, manipulativas, de comunicación e interpersonales adaptadas a la ejecución de actividades de autocuidado.

En este documento se presenta el Programa PIPsE. Descrito en 4 bloques complementarios

Bloque I: Intervenciones Psicosociales NIC del programa PIPsE. Se propone trabajar 5 intervenciones psicosociales del campo conductual de la NIC: 1) Educación para la Salud (NIC 5510); 2) Terapia de relajación (NIC 6040), 3) Musicoterapia (NIC 4400). 4) Imaginación simple dirigida (NIC 6000-9); 5) Potenciación de la socialización (NIC 5100). Se incluye en formato de fichas la descripción de cada una de las intervenciones NIC trabajadas en el PIPsE con la definición que da la NIC de cada intervención, la clase NIC en la cual se clasifica la intervención, las actividades que la NIC propone para el desarrollo de la intervención y los materiales empleados para su ejecución. Así mismo se detallan otras actividades complementarias que se han incluido en cada intervención para reforzar el efecto de la misma.

Bloque II: Actividades Complementarias para cada Intervención Psicosocial NIC. Se describen: la intervención NIC, en la que se incluye la actividad especificando la clase NIC de la intervención, los objetivos de cada actividad, los materiales empleados, la actividad en sí y la dinámica de la misma. Así mismo se describe la relación de los factores de Salud Mental Positiva con los componentes de la Agencia de Autocuidado que se potencian con esta actividad.

Bloque III: Sesiones del Programa PIPsE. La duración del PIPsE es de 4 sesiones con un total de 7 horas de duración: dos sesiones de 90 minutos y dos sesiones de 120 minutos.

En este bloque se describe para cada una de las 4 sesiones el material necesario para cada sesión y la temporización por actividades.

Bloque IV: Cuestionarios utilizados. Para evaluar la efectividad del Programa PIPsE se utilizaron 4 instrumentos: Formulario de Datos Sociodemográficos, Formulario de Datos Clínicos y de Salud, Cuestionario de Salud Mental Positiva CSM + (Lluch, 1999) y Escala de Autocuidado ASA (Gallegos, 1998). Así mismo, se evaluó la satisfacción de los usuarios con el Programa PIPsE mediante un Cuestionario de Satisfacción de los participantes construido *ad hoc*.

El Programa PIPsE que se describe, se llevó a cabo de forma experimental en un centro de salud de titularidad pública por enfermeras del Equipo de Atención Primaria (EAP) del Barrio Latino de Santa Coloma de Gramenet (Barcelona). La población de estudio fueron pacientes con problemas crónicos de salud, asignados a una Unidad Básica Asistencial (UBA). El Programa PIPsE demostró su efectividad, tanto para incrementar la Salud Mental Positiva como la Capacidad de Autocuidado. El estudio forma parte de la tesis doctoral de la primera autora firmante (Sánchez-Ortega, 2015) y los resultados están siendo divulgados en diversos medios científicos.

BLOQUE I: INTERVENCIONES PSICOSOCIALES NIC DEL PROGRAMA PIPSE

PROGRAMA PIPSE (Programa Intervención Psicosocial de Enfermería)
Intervenciones: Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)
Intervención NIC 6040: “Terapia de relajación” T (Fomento de la comodidad psicológica). Intervenciones para fomentar la comodidad utilizando técnicas psicológicas.
<p>Actividades propuestas por la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar el fundamento de la relajación y sus beneficios, límites y tipos de relajación disponibles (música, meditación, respiración rítmica, relajación mandibular y relajación muscular progresiva). • Ofrecer una descripción detallada de la intervención de relajación elegida. • Crear un ambiente tranquilo, sin interrupciones, con luces suaves y una temperatura agradable. • Sugerir a la persona que adopte una posición cómoda sin ropas restrictivas y con los ojos cerrados. • Inducir conductas que estén condicionadas para producir relajación, como respiración profunda, respiración abdominal e imágenes de paz. • Invitar al paciente a que se relaje y deje que las sensaciones sucedan espontáneamente. • Utilizar un tono de voz suave, diciendo las palabras lenta y rítmicamente. • Mostrar y practicar la técnica de relajación con el paciente. • Proporcionar información escrita acerca de la preparación y compromiso con las técnicas de relajación. • Fomentar la repetición o práctica frecuente de las técnicas seleccionadas. • Evaluar y registrar la respuesta a la terapia de relajación. <p>Materiales empleados: Reproductor de CD, CD con música relajante, una mandala para colorear, colchonetas, sillas, la caja de los deseos, folios, bolígrafos.</p> <p>Para esta intervención se realizaron las siguientes actividades complementarias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las mandalas Se repartieron mandalas para colorear y observar los colores que la componen y el orden utilizado en el coloreado. Se pidió a las participantes que realizaran la mandala en casa. Se explicó la importancia de hacerla solas, tranquilas, escogiendo el color que quisieran aunque no pegaran entre sí, también se explicó que no era importante que las colorearan de forma perfecta. 2. La caja de los deseos Esta actividad se desarrolla de forma diferente, según si se identifican aspectos que se quieren retirar de la realidad de la persona o si se identifican deseos, en el primer caso; para los aspectos a retirar, se escribe en un papel del tamaño de ¼ de folio aproximadamente, tres aspectos que deseamos retirar de nuestra realidad, se dobla el papel 4 veces y se pondrán en la caja mágica. Asimismo, para la siguiente sesión se pide a los participantes que realicen la misma operación pero redactando tres deseos que se quieran incluir en nuestra vida, este redactado se solicita para la sesión siguiente o para la sesión final, para facilitar el aprendizaje en la priorización, en la reflexión y en la decisión que se escoge 3. La respiración abdominal Nos sentamos con las sillas en círculo, y se realizaron los ejercicios siguientes: en silencio cada una prestaba atención a su propia respiración para reconocer los posibles errores, por ejemplo, una respiración demasiado superficial o rápida, sin llenar el abdomen, luego empezamos a realizar los ejercicios propuestos para realizar la respiración abdominal y profunda. 4. Ejercicios de relajación Este ejercicio se realizó en el suelo, tumbadas en colchonetas se hicieron los ejercicios de relajación referidos en el dossier guiados por los profesionales de enfermería. 5. La nube mágica Se realizó un ejercicio de visualización (imaginación simple dirigida) y musicoterapia, simulando que viajábamos en una nube mágica que nos transportaba a modo de viaje por un paraje de la naturaleza en el que íbamos encontrando diferentes situaciones en las que teníamos que usar los cinco sentidos, uno por uno y haciendo énfasis en poner atención a cada uno de ellos, la sensación que teníamos era de relajación y de paz.

<p>Intervención NIC 6000: "Imaginación simple dirigida. T (Fomento de la comodidad psicológica). Intervenciones para fomentar la comodidad utilizando técnicas psicológicas.</p>
<p>Actividades propuestas por la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir el fundamento y los beneficios, limitaciones y tipos de las técnicas de imaginación dirigida disponibles. • Describir la escena implicando la mayoría de los cinco sentidos. • Conseguir que el paciente viaje mentalmente la escena y ayudar con la descripción detallada de la situación. • Utilizar palabras o frases que transmitan imágenes placenteras (como flotar, enternecerse y liberarse). • Utilizar una voz modulada al dirigir la experiencia de imaginación. • Desarrollar la parte de limpieza o eliminación de la imaginación (la parte negativa convierte en un color y se va arroyo abajo). • Ayudar al paciente a desarrollar un método de finalización de la técnica de imaginación, como contar despacio mientras se respira profundamente, movimientos lentos y pensamientos de sentirse relajado, fresco y alerta. • Animar al paciente a expresar los pensamientos y sentimientos acerca de la experiencia. <p>Materiales empleados: Reproductor de CD, CD con visualización guiada y música, colchonetas, sillas, la caja de los deseos.</p> <p>Para esta intervención se realizaron las siguientes actividades complementarias:</p> <p>1. La caja de los deseos Esta actividad se desarrolla de forma diferente, según si se identifican aspectos que se quieren retirar de la realidad de la persona o si se identifican deseos, en el primer caso; para los aspectos a retirar, se escribe en un papel del tamaño de ¼ de folio aproximadamente, tres aspectos que deseamos retirar de nuestra realidad, se dobla el papel 4 veces y se pondrán en la caja mágica. Para la siguiente sesión se pide a los participantes que realicen la misma operación pero redactando tres deseos que se quieren incluir en nuestra vida, este redactado se solicita para la sesión siguiente o para la sesión final, para facilitar el aprendizaje en la priorización, en la reflexión y en la decisión que se escoge</p> <p>2.La nube mágica Se realizó un ejercicio de visualización (imaginación simple dirigida) y musicoterapia, simulando que viajábamos en una nube mágica que nos transportaba a modo de viaje por un paraje de la naturaleza en el que íbamos encontrando diferentes situaciones en las que teníamos que usar los cinco sentidos, uno por uno y haciendo énfasis en poner atención a cada uno de ellos, la sensación que teníamos era de relajación y de paz.</p>
<p>Intervención NIC 4400: "Musicoterapia". Q (Potenciación de la comunicación) Intervenciones para facilitar la expresión y recepción de mensajes verbales y no verbales</p>
<p>Actividades propuestas por la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definir el cambio de conducta y/o fisiológico específico que se desea (relajación, estimulación, concentración, disminución del dolor). • Informar a los participantes del propósito de la experiencia musical. • Ayudar a los participantes a adoptar una posición cómoda. • Limitar los estímulos extraños (luces, ruidos, visitas inesperadas, teléfono). • Asegurarse que el volumen es el adecuado. <p>Materiales empleados: Reproductor de CD, CD con música relajante, colchonetas, sillas.</p> <p>Para esta intervención se realizaron las siguientes actividades complementarias:</p> <p>1.La nube mágica Se realizó un ejercicio de visualización (imaginación simple dirigida) y musicoterapia, simulando que viajábamos en una nube mágica que nos transportaba a modo de viaje por un paraje de la naturaleza en el que íbamos encontrando diferentes situaciones en las que teníamos que usar los cinco sentidos, uno por uno y haciendo énfasis en poner atención a cada uno de ellos, la sensación que teníamos era de relajación y de paz.</p>

Intervención NIC 5510: Educación para la salud. S (Educación de los pacientes) Intervención para facilitar el aprendizaje.

Actividades propuestas por la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)

- Centrarse en los beneficios de salud positiva inmediata o a corto plazo para conductas de estilo de vida positivas.
- Desarrollar materiales educativos escritos en un nivel de lectura adecuado a la audiencia diana.
- Utilizar debates de grupo y juego de roles para influir en las creencias, actitudes y valores que existen sobre la salud.
- Utilizar estrategias y puntos de intervención variados en el programa educativo.

Materiales empleados: Dossier

Se hizo entrega de un dossier explicativo con contenido de los ejercicios y actividades que se iban a realizar.

Intervención NIC 5100:Potenciación de la socialización Q (Potenciación de la comunicación) Intervenciones para facilitar la expresión y recepción de mensajes verbales y no verbales

Actividades propuestas por la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)

- Fomentar el compartir los problemas comunes con los demás
- Facilitar la participación de los pacientes en grupos para contar historias
- Solicitar y esperar comunicaciones verbales.

Materiales empleados: globos de colores, pelotas de tenis y sillas

Para esta intervención se realizaron las siguientes actividades complementarias

1. Conversación

Nos sentamos con las sillas en círculo, se fomentó la conversación introduciendo pie para hablar a las participantes, respetando la participación de todas, dando paso de forma suave a otro participante preguntando por su opinión sobre el tema o si quería alguien añadir algo.

2. Los globos

Nos colocamos de pie en círculo, se entregaron globos hinchados de diferentes colores, uno por persona, el juego consistió en lanzar hacia arriba el globo al aviso de la enfermera y no permitir que los globos lanzados tocaran el suelo, para ello el globo lo tenía que golpear cualquier compañero, de este modo se comprobó que para que el globo no toque el suelo necesitábamos de los demás ya que en algunos momentos el globo se alejaba de nosotros y no llegábamos a golpearlo , a donde no llegábamos nosotros llegaban ellos y viceversa.

3. Las pelotas de tenis

Esta actividad se realizó sentándonos todas en grupo en el suelo en círculo, colocando ambas manos con las palmas hacia arriba, la mano derecha descansando con la palma hacia arriba, encima de la mano izquierda de la persona que tienes a la derecha de forma que recibía la pelota con la mano derecha y la ponía en la mano derecha de la siguiente persona y así sucesivamente. Se introdujo una pelota de tenis que corría de mano derecha de una persona a mano derecha de la siguiente por el círculo, cada minuto se introducía una nueva pelota hasta entrar seis, de este modo, la importancia de pasar la pelota sin romper el círculo evidenció la importancia de la persona como parte importante de un grupo y la importancia del grupo para poder ayudar a hacer crecer a la persona.

BLOQUE II: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS PARA CADA INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL (NIC)

Programa Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPSE) Actividades Complementarias para cada Intervención Psicosocial NIC
<p>Actividad 1: GLOBOS (Actividad para complementar la Intervención NIC 5100: Potenciación de la socialización)</p>
<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar la valía personal mediante un juego simbólico• Valorar la importancia de la ayuda de las demás personas• Reconocer la necesidad de los seres humanos de la cooperación conjunta
<p>Materiales empleados: globos de diferentes colores</p>
<p>Actividad</p> <ul style="list-style-type: none">• Lanzar los globos al aire y no permitir que toquen el suelo
<p>Dinámica: Para conseguir el objetivo propuesto el grupo se colocó en círculo, se entregaron globos hinchados de diferentes colores, uno por persona, el juego consistió en lanzar hacia arriba el globo al aviso de la enfermera y no permitir que los globos lanzados toquen el suelo, para ello el globo lo tenía que golpear cualquier compañero, de este modo se comprobó que para que el globo no toque el suelo necesitábamos de los demás ya que en algunos momentos el globo se alejaba de nosotros y no llegábamos a golpearlo, a donde no llegábamos nosotros llegaban ellos y viceversa.</p>
<p>Factores Salud Mental Positiva: factores que se potencian de la Salud Mental Positiva.</p> <ul style="list-style-type: none">• Factor 2: Actitud Prosocial• Factor 4: Autonomía• Factor 5: Resolución de problemas y Autoactualización• Factor 6: Habilidades de Relación Interpersonal
<p>Capacidades fundamentales de Agencia de Autocuidado: componentes de poder que se potencian de la Agencia de Autocuidado + capacidades operacionales</p> <ul style="list-style-type: none">• Componente de poder 2: Habilidad para controlar la posición del cuerpo y sus partes en la ejecución de los movimientos que se requieren para el cumplimiento de las operaciones de autocuidado.• Componente de poder 3: Estar motivado, tener metas para el autocuidado, de acuerdo con sus características y su significado para la vida, la salud y el bienestar.

Programa Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPSE)

Actividades Complementarias para cada Intervención Psicosocial NIC

Actividad 2: LA CAJA DE LOS DESEOS (Actividad para complementar las Intervenciones NIC 6040. Terapia de Relajación. NIC 6000. Imaginación simple dirigida. NIC 4400. Musicoterapia).

Objetivos

- Identificar aquellos aspectos de las situaciones personales que se quieren retirar de la realidad de la persona
- Identificar aquellos deseos que se quieren incluir en la realidad de la persona
- Identificar aspectos que se quieren retirar de situaciones generales
- Identificar aspectos que se quieran incluir en situaciones generales.
- Aprender a priorizar las aspiraciones, reflexionando y gestionando los impulsos y deseos
- Gestionar las decisiones de forma meditada

Materiales empleados: una caja de cartón decorada (de unos 30x15 cm aproximadamente), folios y bolígrafos.

Actividad

- Realizar un círculo en el grupo que será el circuito por donde pasaran las pelotas de tenis de persona a persona.

Dinámica: Esta actividad se desarrolla de forma diferente, según si se identifican aspectos que se quieran retirar de la realidad de la persona o si se identifican deseos, en el primer caso; para los aspectos a retirar, se escribe en un papel del tamaño de $\frac{1}{4}$ de folio aproximadamente, tres aspectos que deseamos retirar de nuestra realidad, se dobla el papel 4 veces y se pondrán en la caja mágica.

Asimismo, para la siguiente sesión se pide a los participantes que realicen la misma operación pero redactando tres deseos que se quieran incluir en nuestra vida, este redactado se solicita para la sesión siguiente o para la sesión final, para facilitar el aprendizaje en la priorización, en la reflexión y en la decisión que se escoge

Factores Salud Mental Positiva: factores que se potencian de la Salud Mental Positiva.

- **Factor 1:** Satisfacción personal
- **Factor 4:** Autonomía
- **Factor 5:** Resolución de problemas y Autoactualización

Capacidades fundamentales de Agencia de Autocuidado: componentes de poder que se potencian de la Agencia de Autocuidado + capacidades operacionales

- **Componente de poder 1:** Habilidad para mantener la atención sobre uno mismo como agente de autocuidado, hacia las condiciones externas e internas y hacia los factores importantes para el autocuidado.
- **Componente de poder 3:** Estar motivado/a, tener metas para el autocuidado, de acuerdo con sus características y su significado para la vida, la salud y el bienestar.
- **Componente de poder 4:** Habilidad para razonar dentro de un marco de referencia de autocuidado, tomar decisiones acerca del autocuidado y operacionalizar dichas decisiones.
- **Componente de poder 6:** Habilidad para ordenar acciones de autocuidado que lleven hacia la realización final de las metas de autocuidado.

Programa Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPSE)

Actividades Complementarias para cada Intervención Psicosocial NIC

Actividad 3. PELOTAS DE TENIS (Actividad para complementar las Intervenciones NIC 5100).

Objetivos

- Identificar la valía personal mediante un juego simbólico.
- Valorar la importancia de la ayuda de las otras personas.
- Reconocer la necesidad de los seres humanos de la cooperación conjunta.

Materiales empleados: 6 pelotas de tenis

Actividad

- Realizar un círculo en el grupo que será el circuito por donde se pasaran las pelotas de tenis de persona a persona

Dinámica: Esta actividad se realizó sentándonos todas en grupo en el suelo en círculo, colocando ambas manos con las palmas hacia arriba, la mano derecha descansando con la palma hacia arriba, encima de la mano izquierda de la persona que tienes a la derecha de forma que recibía la pelota con la mano derecha y la ponía en la mano derecha de la siguiente persona y así sucesivamente, en un momento concreto al azar la enfermera indicaba un cambio en la dirección de la pelota, es decir si la pelota "corría" de derecha a izquierda, tenía que hacerlo desde ese momento de izquierda derecha, estos cambios se sucedían cada vez con más frecuencia. Se introdujo una pelota de tenis que corría de mano derecha de una persona a mano derecha de la siguiente por el círculo, cada minuto se introducía una nueva pelota hasta entrar seis, de este modo, la importancia de pasar la pelota sin romper el círculo evidenció la importancia de la persona como parte importante de un grupo y la importancia del grupo para poder ayudar a hacer crecer a la persona.

Factores Salud Mental Positiva: factores que se potencian de la Salud Mental Positiva.

- **Factor 1:** Satisfacción personal
- **Factor 2:** Actitud Prosocial
- **Factor 3:** Autocontrol
- **Factor 5:** Resolución de problemas y Autoactualización
- **Factor 6:** Habilidades de Relación Interpersonal

Capacidades fundamentales de Agencia de Autocuidado: componentes de poder que se potencian de la Agencia de Autocuidado + capacidades operacionales

- **Componente de poder 1:** Habilidad para mantener la atención sobre uno mismo como agente de autocuidado, hacia las condiciones externas e internas y hacia los factores importantes para el autocuidado.
- **Componente de poder 2:** Habilidad para controlar la posición del cuerpo y sus partes en la ejecución de los movimientos que se requieren para el cumplimiento de las operaciones de autocuidado.
- **Componente de poder 10:** Un conjunto de habilidades cognoscitivas, preceptuales, manipulativas, de comunicación e interpersonales adaptadas a la ejecución de actividades de autocuidado.

Programa Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPSE)

Actividades Complementarias para cada Intervención Psicosocial NIC

Actividad 4: MANDALAS (Actividad para complementar la Intervención NIC 6040. Terapia de relajación.

Objetivos

- Identificar la valía personal mediante un juego simbólico.
- Valorar la importancia de aprovechar el momento que nos ofrece la vida.
- Reflexionar sobre la fugacidad de la vida y la importancia que le damos a veces a cosas sin importancia.
- Reconocer la necesidad de los seres humanos de la cooperación conjunta.

Materiales empleados: mándalas para colorear.

Actividad propuesta

- Colorear una mándala.

Dinámica:

Se repartieron mandarlas para colorear y observar los colores que la componen y el orden utilizado en el coloreado. Se pidió a las participantes que realizaran la mándala en casa.

Se explicó la importancia de hacerla solas, tranquilas, escogiendo el color que quisieran, aunque no pegaran entre sí, también se explicó que no era importante que las colorearan de forma perfecta.

Factores Salud Mental Positiva: factores que se potencian de la Salud Mental Positiva.

- **Factor 1:** Satisfacción personal
- **Factor 2:** Actitud Prosocial
- **Factor 4:** Autonomía
- **Factor 5:** Resolución de problemas y Autoactualización
- **Factor 6:** Habilidades de Relación Interpersonal.

Capacidades fundamentales de Agencia de Autocuidado: componentes de poder que se potencian de la Agencia de Autocuidado + capacidades operacionales

- **Componente de poder 1:** Habilidad para mantener la atención sobre uno mismo como agente de autocuidado, hacia las condiciones externas e internas y hacia los factores importantes para el autocuidado.
- **Componente de poder 2:** Habilidad para controlar la posición del cuerpo y sus partes en la ejecución de los movimientos que se requieren para el cumplimiento de las operaciones de autocuidado.
- **Componente de poder 7:** Realizar e integrar operaciones de autocuidado en las actividades de la vida diaria.
- **Componente de poder 8:** Habilidad para llevar a cabo de forma consistente las operaciones de autocuidado, integrándolas con aspectos relevantes de la persona, la familia y la comunidad.

Programa Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPSE)

Actividades Complementarias para cada Intervención Psicosocial NIC

Actividad 5: LA NUBE MÁGICA (Actividades para complementar las Intervenciones NIC 6040. Terapia de relajación, (NIC 6000. Imaginación simple dirigida. NIC 4400. Musicoterapia).

Objetivos

- Visualizar aspectos de la naturaleza que nos conduzcan a la relajación
- Escuchar los sonidos de la naturaleza: agua, pájaros, viento, hojas..
- Identificar los olores de la naturaleza: olor a mar, a tierra...
- Identificar las sensaciones de tacto de la naturaleza: el tacto de la hierba, del agua pasando por las manos...
- Evocar el sabor de las frutas, sabores agradables y relajantes: el sabor de una naranja...

Materiales empleados: Reproductor de CD, CD con música relajante, colchonetas y sillas.

Actividad propuesta

- Conseguir que el paciente viaje mentalmente ayudando con la descripción de la escena detallando la situación e implicando los cinco sentidos.

Dinámica: se realizó un ejercicio de visualización (imaginación simple dirigida) simulando que viajábamos en una nube mágica que nos transportaba a modo de viaje por un paraje de la naturaleza en el que íbamos encontrando diferentes situaciones en las que teníamos que usar los cinco sentidos, uno por uno y haciendo énfasis en poner atención a cada uno de ellos, la sensación que teníamos era de relajación y de paz. (Las personas que no podían tumbarse en la colchoneta realizaron el ejercicio sentados en una silla puesta en la pared para poder recostarse).

Factores Salud Mental Positiva: factores que se potencian de la Salud Mental Positiva.

- **Factor 1:** Satisfacción personal
- **Factor 3: Autocontrol**
- **Factor 4:** Autonomía
- **Factor 5:** Resolución de problemas y Autoactualización

Capacidades fundamentales de Agencia de Autocuidado: componentes de poder que se potencian de la Agencia de Autocuidado + capacidades operacionales

- **Componente de poder 1:** Habilidad para mantener la atención sobre uno mismo como agente de autocuidado, hacia las condiciones externas e internas y hacia los factores importantes para el autocuidado.
- **Componente de poder 2:** Habilidad para controlar la posición del cuerpo y sus partes en la ejecución de los movimientos que se requieren para el cumplimiento de las operaciones de autocuidado.
- **Componente de poder 3:** Estar motivado/a, tener metas para el autocuidado, de acuerdo con sus características y su significado para la vida, la salud y el bienestar
- **Componente de poder 4:** Habilidad para razonar dentro de un marco de referencia de autocuidado, tomar decisiones acerca del autocuidado y operacionalizar dichas decisiones.

Programa Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPSE)

Actividades Complementarias para cada Intervención Psicosocial NIC

Actividad 6: CONVERSACIÓN (Actividad per a complementar la Intervención NIC 5100. Potenciación de la socialización).

Objetivos

- Fomentar el compartir los problemas con los demás
- Facilitar la participación de los pacientes en grupos para explicar vivencias
- Facilitar la capacidad de las participantes para relacionarse verbalmente con las demás

Materiales empleados: sillas.

Actividad propuesta

- Conversar entre todos los participantes del grupo.

Dinámica:

Nos sentamos con las sillas en círculo, se fomentó la conversación introduciendo pie para hablar a las participantes, respetando la participación de todas, dando paso de forma suave a otro participante preguntado por su opinión sobre el tema o si quería alguien añadir algo.

Factores Salud Mental Positiva: factores que se potencian de la Salud Mental Positiva.

- **Factor 2:** Actitud Prosocial
- **Factor 4:** Autonomía
- **Factor 5:** Resolución de problemas y Autoactualización
- **Factor 6:** Habilidades de Relación Interpersonal.

Capacidades fundamentales de Agencia de Autocuidado: componentes de poder que se potencian de la Agencia de Autocuidado + capacidades operacionales

- **Componente de poder 6:** Habilidad para ordenar acciones de autocuidado que lleven hacia la realización final de las metas de autocuidado.
- **Componente de poder 10:** Un conjunto de habilidades cognoscitivas, preceptuales, manipulativas, de comunicación e interpersonales adaptadas a la ejecución de actividades de autocuidado.

Programa Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPSE)

Actividades Complementarias para cada Intervención Psicosocial NIC

Actividad 7: EJERCICIOS DE RELAJACIÓN (Actividad para complementar la Intervención NIC 6040. Terapia de relajación.

Objetivos

- Fomentar un estado de tranquilidad
- Liberar la tensión muscular y mental.

Materiales empleados: el dossier, colchonetas y sillas.

Actividad propuesta

- Realizar ejercicios para relajarse.

Dinámica:

Este ejercicio se realizó en el suelo, tumbados en las colchonetas se hicieron los ejercicios referidos en el dossier para la relajación, con una relajación guiada por profesionales de enfermería.

Factores Salud Mental Positiva: factores que se potencian de la Salud Mental Positiva.

- **Factor 3:** Autocontrol
- **Factor 4:** Autonomía

Capacidades fundamentales de Agencia de Autocuidado: componentes de poder que se potencian de la Agencia de Autocuidado + capacidades operacionales

- **Componentes de poder 1:** Habilidad para mantener la atención sobre uno mismo como agente de autocuidado, hacia las condiciones externas e internas y hacia los factores importantes para el autocuidado.
- **Componente de poder 2:** Habilidad para controlar la posición del cuerpo y sus partes en la ejecución de los movimientos que se requieren para el cumplimiento de las operaciones de autocuidado.
- **Componente de poder 5:** Habilidad para adquirir conocimientos acerca del autocuidado: técnicos y fuentes y recursos autorizados, retener dicho conocimiento y hacerlo operativo.
- **Componente de poder 6:** Habilidad para ordenar acciones de autocuidado que lleven hacia la realización final de las metas de autocuidado.
- **Componente de poder 9:** Regular energía física disponible para el autocuidado que sea suficiente para la iniciación y continuación de las operaciones del autocuidado.

Programa Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPSE)

Actividades Complementarias para cada Intervención Psicosocial NIC

Actividad 8: RESPIRACIÓN ABDOMINAL (Actividad para complementar la Intervención NIC 6040. Terapia de relajación.

Objetivos

- Identificar la respiración propia.
- Aprender la técnica de respiración abdominal.
- Aprender la técnica de respiración profunda.

Materiales empleados: el dossier, colchonetas y sillas

Actividad propuesta

- Reconocer la respiración propia y sus posibles errores
- Realizar los ejercicios de respiración abdominal y profunda.

Dinámica: Nos sentamos con las sillas en círculo, y se realizaron los ejercicios siguientes: en silencio cada una prestaba atención a su propia respiración para reconocer los posibles errores, por ejemplo, una respiración demasiado superficial o rápida, sin llenar el abdomen, luego empezamos a realizar los ejercicios propuestos para realizar la respiración abdominal y profunda.

Factores Salud Mental Positiva: factores que se potencian de la Salud Mental Positiva.

- **Factor 3:** Autocontrol
- **Factor 4:** Autonomía
- **Factor 5:** Resolución de problemas y Autoactualización

Capacidades fundamentales de Agencia de Autocuidado: componentes de poder que se potencian de la Agencia de Autocuidado + capacidades operacionales

- **Componente de poder 1:** Habilidad para mantener la atención sobre uno mismo como agente de autocuidado, hacia las condiciones externas e internas y hacia los factores importantes para el autocuidado.
- **Componente de poder 2:** Habilidad para controlar la posición del cuerpo y sus partes en la ejecución de los movimientos que se requieren para el cumplimiento de las operaciones de autocuidado.
- **Componente de poder 5:** Habilidad para adquirir conocimientos sobre el autocuidado: técnicos y fuentes y recursos autorizados, retener este conocimiento y operativizarlo.
- **Componente de poder 7:** Realizar e integrar operaciones de autocuidado en las actividades de la vida diaria.
- **Componente de poder 9:** Regular energía física disponible para el autocuidado que sea suficiente para la iniciación y continuación de las operaciones del autocuidado.

BLOQUE III: SESIONES DEL PROGRAMA PIPSE

Sesiones

- ✚ **Horario:** (9.30h – 11h) a la primera y la última sesión se añadieron **30 minutos** para realizar las escalas y las valoraciones, las participantes acudieron de 9.00h-11.30h
- ✚ **Lugar de realización:** Aula sanitaria del EAP Barrí Llatí (Santa Coloma de Gramenet)
- ✚ **Material:** el material de cada sesión se ha de cuantificar para 22 participantes
- ✚ **Vestimenta:** se aconseja realizar las sesiones con ropa suelta y que no apriete, tipo chándal, zapato que no resbale y no llevar joyas ni abalorios.

Sesión 1.

Material

- Dossier
- Escala de Agencia de Autocuidado (ASA)
- Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSM+)
- Mándala para colorear que se ha de traer en la sesión nº 3
- Reproductor de CD
- CD con música relajante
- Colchonetas y sillas
- Bolígrafos

Temporización

- ✚ Presentación de las participantes **(5 minutos)**
- ✚ Entrega de las escalas de valoración CSM+ y ASA **(30 minutos)**
- ✚ Entrega del dossier y la mándala para colorear en casa **(5 minutos)**
- ✚ Presentación del programa **(10 minutos)**
- ✚ Se explica que han de redactar 3 cosas que quieran sacar de su vida para la sesión siguiente escrita en un papel **(10 minutos)**
- ✚ Explicación y realización de ejercicios:
 - Respiración abdominal **(20 minutos)**

- Relajación guiada/visualización **(20 minutos)**
- Ejercicios de Relajación **(20 minutos)**

Sesión 2.

Material

- Dossier
- Reproductor de CD
- CD con música relajante
- Colchonetas y sillas
- La caja de los deseos
- Globos de colores

Temporización

- ✚ La caja de los deseos (para introducir los papeles con lo que quieren desechar de su vida). **(5 minutos)**
- ✚ Globos de colores **(15 minutos)**
- ✚ Conversación **(30 minutos)**
- ✚ Realización de ejercicios:
 - Respiración abdominal **(10 minutos)**
 - Relajación guiada/visualización **(15 minutos)**
 - Ejercicios de relajación **(15 minutos)**
- ✚ Se recuerda que han de traer la mándala coloreada en la siguiente sesión

Sesión 3.

Material

- Dossier
- Reproductor de CD
- CD con música relajante
- Colchonetas y sillas
- Pelotas de tenis (6 unidades)

Temporización

- ✚ Se recogen y comentan las mándalas **(30 minutos)**
- ✚ Pelotas de tenis **(15 minutos)**
- ✚ Realización de ejercicios:
 - Respiración abdominal **(10 minutos)**
 - Relajación guiada/visualización **(15 minutos)**
 - Ejercicios de relajación **(15 minutos)**
- ✚ Se pide que traigan tres deseos que quieran en su vida, escritos en un papel, para la próxima sesión **(5 minutos)**

Sesión 4.

Material

- Dossier
- Escala de Agencia de Autocuidado (ASA)
- Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSM+)
- Formulario nº2
- Reproductor de CD
- CD con música relajante
- La caja de los deseos
- Colchonetas y sillas
- Bolígrafos

Temporización

- ✚ Conversación **(20 minutos)**
- ✚ La caja de los deseos (para introducir los papeles con lo que quieren desear para su vida). **(10 minutos)**
- ✚ Realización de ejercicios:
 - ✚ Respiración abdominal **(10 minutos)**
 - ✚ Relajación guiada/visualización **(15 minutos)**
 - ✚ Ejercicios de relajación **(15 minutos)**
- ✚ Espacio para aclarar posibles dudas **(20 minutos)**
- ✚ Se pasan las escalas de valoración CSM+, ASA y el formulario nº 2 de satisfacción. **(30 minutos)**
- ✚ Nos despedimos de todas las participantes

BLOQUE IV: CUESTIONARIOS UTILIZADOS

Formulario de datos sociodemográficos	
1) Sexo	
	1. Hombre 2. Mujer
2) Edad	
3) Situación civil	
	1. Soltero/a 2. Casado/a 3. Viudo/a 4. Divorciado/a 5. Pareja de hecho
4) Hijos	
	1. Sin hijos 2. Nº de hijos
5) Estudios	
	1. Estudios primarios (graduado escolar, ESO) 2. Ciclo formativo de grado medio 3. Bachiller, ciclos formativos de grado superior 4. Carrera universitaria 5. Estudios de doctorado 6. Sin estudios 7. Otros estudios(estudios no reglados) decir cual
6) ¿Cuál es su profesión?	
7) Situación laboral actual	
	1. a) Trabajo fijo b) Interino c) Suplente d) Paro e) Jubilación
	2. Trabaja en su profesión 3. Cambiaría su trabajo
	1) Sí 1) Sí 2) No 2) No
	4. Si ha contestado que si a la pregunta anterior podría decir el motivo
a) Procedencia /nacionalidad	
	1) Lugar de nacimiento: 2) Provincia: 3) País:
8) ¿Estaría dispuesto/a participar en un grupo de intervención psicosocial realizando actividades de relajación?	
	1) Sí 2) No
Muchas gracias por su colaboración	

Formulario de datos clínicos	
1.	Consumo de analgesia <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO
2.	Frecuencia de la medicación <ul style="list-style-type: none"> • Diariamente • Ocasionalmente
3.	Polimedicación (si se toman 6 o más medicamentos diferentes) <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO
4.	Patología crónica <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes mellitus II • Hipertensión arterial • Hipercolesterolemia • Enfermedad pulmonar obstructiva (EPOC) • Insuficiencia cardíaca • Obesidad • Alzheimer • Parkinson • Artritis • Artrosis • Osteoporosis • Asma • Hepatitis • Hipotiroidismo • Psoriasis • Fibromialgia • Cáncer • Otras: ¿cuál?
Muchas gracias por su colaboración	

Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSM+)					
		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 gusta 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 insatisfecho/a conmigo misma/o				
39.	... me siento insatisfecho/a de mi aspecto físico				

Escala de Agencia de Autocuidado (ASA)				
	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. Aun con limitaciones para moverme, soy capaz de cuidarme como a mí me gusta				

Formulario de satisfacción de los participantes	
Con el cumplimiento de este formulario se pretende conocer la utilidad y la satisfacción personal que usted tiene de la intervención que hemos realizado, le agradecemos de antemano su colaboración.	
1) ¿Se ha sentido bien en el grupo de trabajo?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
2) ¿Realiza las actividades aprendidas?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
3) Si ha contestado que sí, podría decir donde	<input type="radio"/> En el domicilio <input type="radio"/> En la calle
4) ¿Considera que ha sido útil para su salud el aprendizaje realizado?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
5) En caso de contestar Si, ¿diría usted que ha aprendido bien las técnicas de relajación?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Necesitaría más tiempo <input type="radio"/> Duda
6) Se ve capaz de realizar los ejercicios usted solo/a?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Duda
7) ¿Volvería a repetir la experiencia?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
8) La recomendaría a algún familiar o amigo/a	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
9) Si tuviera que evaluar su satisfacción al programa educativo recibido ¿que puntuación del 0 al 10, le daría usted? (0=mínimo y 10= máximo)	
10) Añadiría algún aspecto al trabajo realizado en el grupo	

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 agudohospitalizados 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. *Rol*. 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_TESIS.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
- 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*, N°30 183-195. 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*. Comunicación 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 cuidó i em trobo bé i com que em trobo bé em cuidó*. 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., Arrijoja, 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*. *Research 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 Diabetes Mellitus*. *The Diabetes Educator*, Vol. 34 N° 1, January/February. Doi: 10.1177/0145721707211955
- 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.