



UNIVERSITAT DE BARCELONA



'i) EU d'Infermeria

Decalogue of Positive Mental Health
Decálogo de Salud Mental Positiva
Decàleg de Salut Mental Positiva

Author / Autora / Autora

Dra. M^a Teresa Lluch Canut

*Professor of Psychosocial and Mental Health Nursing. Department of Public Health, Mental Health and Maternal-Child Nursing.
Nursing School. University of Barcelona (Catalonia, Spain).*

*Catedrática de Enfermería Psicosocial y Salud Mental. Departamento de Enfermería de Salud Pública, Salud Mental y Materno-Infantil.
Escuela de Enfermería. Universidad de Barcelona (Cataluña, España).*

*Catedràtica d'Infermeria Psicosocial i Salut Mental. Departament d'Infermeria de Salut Pública, Salut Mental i Materno-Infantil.
Escola d'Infermeria. Universitat de Barcelona (Catalunya, Espanya).*

Barcelona, september 2011

Barcelona, septiembre 2011

Barcelona, setembre 2011

Decalogue of Positive Mental Health

This Decalogue is the product of what I call "psychology of the daily life". It is the result of a scientific study expressed in specific, applicable terms. Each recommendation is valuable in itself and can be applied individually or together with the others. There is no risk if you apply them all! In fact the more recommendations we apply to our lives, the stronger our Positive Mental Health will be.*

- **Recommendation n°1:** Value positively the good things that you have in your life.
- **Recommendation n°2:** Carry out your daily activities with love and affection. Happiness is among us, hidden in our everyday lives. Don't see each daily activity (taking the tube, going shopping, working...) as a punishment, or something that is indifferent to you. You need to find the positive aspects in these activities and respond to them enthusiastically.
- **Recommendation n°3:** Don't be too hard on yourself or on others. Tolerance, understanding and flexibility are all good for mental health.
- **Recommendation n°4:** Don't let your negative emotions get in your way. You can get angry, but don't go too far.
- **Recommendation n°5:** Be aware of the good times in your life while they're happening. If you have memories of good times in our life, they must have been good times when we experience them. So, we have to enjoy the present, remember the good things from the past, and hope for good things from the future.
- **Recommendation n°6:** Don't be afraid of crying and showing your feelings. We need to see many feelings as normal: it is normal to feel sad if we have suffered a disappointment; if we have lost a loved one, it is natural (and mentally healthy) to grieve... However, if these emotional states are too intense, persistent or incapacitating, we should ask for help.
- **Recommendation n°7:** Look for places and activities that help you relax mentally. Everyone has their own tastes, options and strategies (walking, reading, gardening, doing nothing, talking to friends).
- **Recommendation n°8:** Try to solve problems when they arise. If they mount up, our mental health will feel it! Not all problems have good solutions but we have to try and do something to lighten the load. We need an active predisposition towards the solution.
- **Recommendation n°9:** Always take care of our interpersonal relations. Let's talk to our loved ones, visit our friends, get together with our colleagues, neighbours, etc.
- **Recommendation n°10:** DON'T FORGET TO ADD HUMOUR TO YOUR LIFE TO MAKE IT MORE COLOURFUL.

Decálogo de Salud Mental Positiva*

El decálogo que se presenta a continuación, a modo de recomendaciones, forma parte de lo que podríamos denominar la psicología de la vida cotidiana. Es el producto de un trabajo científico expresado aquí en términos concretos y aplicables¹. Cada recomendación tiene un valor por sí misma y puede ser aplicada de forma individual o en conjunto con el resto de recomendaciones. Si se consumen todas, no hay ningún peligro!. Al contrario: cuantas más recomendaciones apliquemos a nuestra vida más reforzaremos nuestra Salud Mental Positiva.

- **Recomendación n°1:** Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida.
- **Recomendación n°2:** Poner cariño a las actividades de la vida cotidiana. La felicidad está entre nosotros escondida en el día a día. No hay que afrontar cada actividad cotidiana (coger el metro, comprar, trabajar, ...) como un castigo o con indiferencia. Hay que buscar los aspectos positivos de esas actividades y ponerles un estado de ánimo favorable.
- **Recomendación n°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.
- **Recomendación n°4:** No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida: hay que enfadarse pero no desbordarse.
- **Recomendación n°5:** Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando. Si en nuestra vida hay buenos momentos para recordar estos tienen que haber sido buenos momentos cuando los hemos vivido. Por tanto hay que disfrutar de lo bueno del presente, además de recordar lo bueno del pasado y esperar cosas buenas del futuro.
- **Recomendación n° 6:** No tener miedo de llorar y sentir. Hay que interpretar la normalidad de muchos sentimientos: si hemos tenido un desengaño es normal sentir desencanto, si hemos perdido 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.
- **Recomendación n° 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,...).
- **Recomendación n° 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 hacía la búsqueda de la solución.
- **Recomendación n° 9:** Cuidar nuestras relaciones interpersonales. Hablemos con nuestros seres queridos, visitemos a nuestros amigos, compartamos alguna tertulia con nuestros compañeros, vecinos, etc.
- **Recomendación n° 10:** NO HAY QUE OLVIDARSE DE PINTAR LA VIDA CON HUMOR PARA QUE ESTA TENGA MAS COLOR.

* **Autora:** Dra. M^a Teresa Lluch Canut. E-mail: tlluch@ub.edu

Decàleg de Salut Mental Positiva*

El decàleg que es presenta a continuació, a modus de recomanacions, forma part de lo que podríem denominar la psicologia de la vida quotidiana. Es el producte de un treball científic expressat aquí en termes concrets i aplicables¹. Cada recomanació te un valor per si mateixa i pot ser aplicada de forma individual o en conjunt amb la resta de recomanacions. Si es consumeixen totes, no hi ha cap perill. Al contrari: quantes mes recomanacions apliquem a la nostra vida mes reforçarem la nostra Salut Mental Positiva..

- **Recomanació n°1:** Valorar positivament les coses bones que tenim a la nostra vida.
- **Recomanació n°2:** Posar estimació a les activitats de la vida quotidiana. La felicitat està entre nosaltres amagada en el dia a dia. No hem de afrontar cada activitat quotidiana (agafar el metro, comprar, treballar,...) com un càstig o amb indiferència; s'han de cercar els aspectes positius d'aquestes activitats i posar-hi un estat d'ànim favorable.
- **Recomanació n°3:** No ser molt severos amb nosaltres mateixos ni amb els altres. La tolerància, la comprensió i la flexibilitat son **bons tòpics** per a la salut mental.
- **Recomanació n°4:** No deixar que les emocions negatives bloquegin la nostra vida: ens hem de enfadar però no ens hem de desbordar.
- **Recomanació n°5:** Prendre consciència dels bons moments que passen en la nostra vida quan estan passant. Si en la nostra vida hi ha bons moments per a recordar aquests tenen que haver sigut bons moments quan els hem viscut. Per tant, hem de gaudir de lo bo del present, a més a més de recordar lo bo del passat i esperar coses bones del futur.
- **Recomanació n° 6:** No tenir por de plorar i de sentir. Hem de interpretar la normalitat dels sentiments: si hem tingut un desengany es normal es que ens sentim decebuts, si hem perdut una persona estimada es normal –es saludable mentalment- sentir tristor,... Ara be, si els estats emocionals son molt intensos, persistents o incapacitants hem de demanar ajuda professional.
- **Recomanació n° 7:** Buscar espais i activitats per a relaxar-nos mentalment. Cadascú te els seus propis gustos, recursos i estratègies (passejar, llegir, practicar jardineria, no fer res, parlar amb els amics,..).
- **Recomanació n° 8:** Intentar anar resolent els problemes que ens vaguin sorgint. Si els problemes s'acumulen, la salut mental tremola!!! No tots els problemes tenen bones solucions però hem de intentar sempre fer alguna cosa per alleugerir-los. Es la predisposició activa cap a la cerca d'una solució.
- **Recomanació n° 9:** Tenir cura de les nostres relacions interpersonals: parlem amb els nostres éssers estimats, visitem als nostres amics, compartim alguna tertúlia amb els nostres companys de feina o d'estudi, amb els nostres veïns,...
- **Recomanació n° 10:** **NO ENS HEM D'OBLIDAR DE PINTAR LA VIDA AMB HUMOR PER A QUE AQUESTA TINGUI MES COLOR**

* **Autora:** Dra. M^a Teresa Lluich Canut. E-mail: tlluich@ub.edu

¹ *The Decalegue of Positive Mental Health is the product applied in the conceptual and empirical work on the construct Positive Mental Health.*

¹ *El Decálogo de Salud Mental Positiva es el producto aplicado del trabajo conceptual y empírico sobre el constructo Salud Mental Positiva.*

¹ *El Decàleg de Salut Mental Positiva és el producte aplicat del treball conceptual i empíric sobre el constructe Salut Mental Positiva.*

The time course of its development can be found in the following documents:

La evolución cronológica de su desarrollo puede encontrarse en los siguientes documentos:

L'evolució cronològica del seu desenvolupament pot trobar-se als següents documents:

1999- Presentation and defense of the doctoral thesis entitled: / **Presentación y defensa de la tesis doctoral titulada:** / **Presentació i defensa de la tesi doctoral titulada:**

“Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva”.
<http://www.tdx.cat/handle/10803/2366>

2002- Publication of the results of the first study of the thesis. / **Publicación de los resultados del primer estudio de la tesis.** / **Publicació dels resultats del primer estudi de la tesi**

Lluch, M.T. (2002). *Evaluación empírica de un modelo conceptual de salud mental positiva. Salud Mental*, 25(4); 42-55.

2002- Reflection article to link the concepts of Mental Health, Mental Health Promotion, Positive Mental Health and Self-care. / **Artículo de reflexión para vincular los conceptos de Salud Mental, Promoción de la Salud Mental, Salud Mental Positiva y Autocuidado.** / **Article de reflexió per vincular els conceptes de Salut Mental, Promoció de la Salut Mental, Salut Mental Positiva i Autocura.**

Lluch, M.T. (2002). *Promoción de la salud mental: cuidarse para cuidar mejor. Matronas: profesión*, 7; 10-14.

2003- Publication of the results of the second and third studies of the thesis. / **Publicación de los resultados del segundo y tercer estudio de la tesis.** / **Publicació dels resultats del segon i tercer estudi de la tesi.**

Lluch, M.T. (2003). *Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. Psicología Conductual*, 11(1); 61-78.

2005- Editorial of the journal *Presencia* which reinforces the role of mental health promotion and positive mental health in the context of nursing care. / **Editorial de la revista *Presencia* donde se refuerza el papel de la promoción de la salud mental, y de la salud mental positiva, en el contexto de los cuidados de enfermería.** / **Editorial de la revista *Presència* on es reforça el paper de la promoció de la salut mental, i de la salut mental positiva, en el context de les cures d'infermeria.**

Lluch, M.T. (2005). *La promoción de la salud mental en los cuidados de enfermería. Presencia. Revista de Enfermería de Salud Mental*, 1(2). Disponible en: <http://www.index-f.com/presencia/n2/19articulo.php>

2008- Book chapter in which you have the following general items related to positive mental health: definition, conceptual and empirical terms, related concepts and evaluation. / **Capítulo de libro en el que se desarrollan los siguientes apartados generales referidos a la salud mental positiva: definición, planteamientos conceptuales y empíricos, conceptos afines y evaluación.** / **Capítol de llibre en què es desenvolupen els**

següents apartats generals referits a la salut mental positiva: definició, plantejaments conceptuals i empírics, conceptes afins i avaluació.

Lluch, M.T. (2008). [Concepto de salud mental positiva: factores relacionados](#). En J. Fornes y J. Gómez (coord.), *Recursos y programas para la salud mental. Enfermería psicosocial II* (pp. 37-69). Madrid: Fuden, Colección líneas de especialización en enfermería.