



Universidad de Valladolid
Grado en Enfermería
Facultad de Enfermería de Valladolid

UVa

Curso 2023-2024
Trabajo de Fin de Grado

**EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE SALUD
MENTAL POSITIVA EN ADOLESCENTES:
DISEÑO DE UN PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN**

Teresa Sanz Mangas

Tutora: Begoña Becoechea Gómez

RESUMEN

Introducción y justificación: la salud mental va más allá de la ausencia de enfermedad mental. Su vertiente positiva pretende fortalecer, desde la promoción de la salud, los recursos personales del individuo que le permiten hacer frente a las adversidades. La salud mental en la población adolescente ha sido identificada por la OMS como un problema clave de salud pública, a causa del aumento de prevalencia de trastornos mentales. La adolescencia supone un periodo crítico de vulnerabilidad, por lo que se trata de una etapa óptima para la protección de la salud mental, siendo el entorno educativo el lugar idóneo.

Las enfermeras especialistas en Salud Mental, acercándose al ámbito escolar, asumen un papel clave en la promoción de la salud y en la prevención de trastornos mentales, abordando la vertiente positiva de la salud mental.

Objetivos: evaluar la efectividad de un programa de promoción de salud mental positiva en adolescentes de 2º de la ESO.

Metodología: estudio de intervención, antes-después con grupo control, longitudinal y prospectivo. Muestreo no probabilístico a partir de los alumnos de 2º de la ESO del "IES Las Salinas" de Laguna de Duero (Valladolid) durante el curso 2024-2025. Al grupo experimental se le impartirá el programa de salud mental positiva y el grupo control seguirá la programación de tutorías habitual del centro. Se utilizará como instrumento de medida la escala de salud mental positiva de María Teresa Lluch. Se realizará un análisis diferencial de medias aritméticas y desviaciones típicas.

Conclusiones: no es posible confirmar la hipótesis ni los objetivos del estudio, por no haberse llevado a cabo.

Palabras clave: *salud mental, salud mental positiva, adolescentes, adolescencia, enfermería, promoción de la salud.*

ABSTRACT

Introduction and justification: mental health goes beyond the absence of mental illness. Its positive aspect aims to strengthen, through health promotion, the individual's personal resources that allow them to face adversity. Mental health in the teenage population has been identified by the WHO as a key public health problem, due to the increased prevalence of mental disorders. Adolescence is a critical period of vulnerability, which is why it is an optimal stage for the protection of mental health, with the educational environment being the ideal place. Mental Health specialist nurses, approaching the school environment, assume a key role in promoting health and preventing mental disorders, addressing the positive aspect of mental health.

Objectives: evaluate the effectiveness of a positive mental health promotion program in teenagers in the second year of Secondary Education.

Methodology: a before-after intervention study, with control group, longitudinal and prospective. Non-probabilistic sampling from the second-year students of Secondary Education in "Las Salinas" High School, in Laguna de Duero (Valladolid) during the 2024-2025 academic year. The experimental group will be taught the positive mental health program and the control group will follow the center's usual tutoring programming. Maria Teresa Lluch's positive mental health scale will be used as the measurement instrument. A differential analysis of arithmetic means and standard deviations will be carried out.

Conclusions: it is not possible to confirm the hypothesis or the objectives of the study, as it has not been carried out.

Key words: *mental health, positive mental health, teenagers, adolescence, nursing, health promotion.*

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción	7
1.1. Concepto de salud mental positiva	7
1.2. Salud mental en la etapa adolescente. Situación actual	10
1.3. Enfermería y promoción de la salud mental positiva	11
2. Justificación	12
3. Pregunta de investigación y estrategia de búsqueda	14
4. Hipótesis	15
5. Objetivos	15
6. Metodología	15
6.1. Búsqueda bibliográfica	15
6.2. Diseño del proyecto	16
6.3. Población diana y muestra	16
6.4. Criterios de inclusión y exclusión de la muestra	16
6.5. Duración del programa	17
6.6. Procedimiento del programa	17
6.7. Cronograma	19
6.8. Variables e instrumento de medida	20
6.9. Análisis estadístico	22
6.10. Consideraciones ético-legales	22
6.11. Recursos humanos y materiales	23
6.12. Presupuesto	24
7. Resultados	24

8. Limitaciones y fortalezas	24
8.1. Limitaciones	24
8.2. Fortalezas.....	25
9. Relevancia y posibles implicaciones en la práctica clínica	26
10. Futuras líneas de investigación	27
11. Conclusiones	28
12. Bibliografía	29
13. Anexos	34
13.1. Anexo I. Presentación del programa	34
13.2. Anexo II. Díptico informativo del programa	38
13.3. Anexo III. Consentimiento informado	39
13.4. Anexo IV. Desarrollo y contenido de las sesiones que conforman el programa de salud mental positiva	40
13.5. Anexo V. Hoja de registro de variables sociodemográficas	48
13.6. Anexo VI. Escala de salud mental positiva	49
13.7. Anexo VII. Tabla de análisis DAFO	52
13.8. Anexo VIII. Rueda de resolución de conflictos	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Definición de los factores del Modelo Salud Mental Positiva	9
Tabla 2. Pregunta PICOT	14
Tabla 3. Cronograma del proyecto de investigación	19
Tabla 4. Puntuaciones por ítems de la escala de salud mental positiva	21
Tabla 5. Niveles de salud mental positiva	21
Tabla 6. Coste estimado total del proyecto de investigación	24

1. Introducción

1.1. Concepto de salud mental positiva

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y del bienestar que sustenta nuestras capacidades para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos, siendo un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (1).

Uno de los conceptos que más fuerza está adquiriendo y que representa de lleno el espacio de la promoción de la salud mental es el constructo de salud mental positiva (2). La filosofía que “apadrina” su nacimiento pretende auspiciar su vertiente positiva, es decir, la prevención y la promoción, desde una perspectiva de fortalecimiento y desarrollo óptimo del ser humano (3,4).

Existen dificultades para definir la salud mental en términos positivos. Parece prácticamente imposible encontrar una definición universal y totalmente aceptada del término, entre otros motivos, porque se trata de un campo plural e interdisciplinario, así como un concepto dinámico y fluctuante (2,5).

No obstante, la salud mental positiva podría definirse como un conjunto de recursos personales y sociales que permiten al individuo identificar, confrontar y resolver los problemas de la vida diaria, favoreciendo la prevención de enfermedad mental o contribuyendo en los procesos de recuperación (6,7).

Toda situación de salud, enfermedad, problema o dificultad está influenciada por la forma en la que esa situación se vive y/o se afronta, por la actitud, sentimientos y pensamientos que se generan y por el modo de actuar que desencadena. Todo esto hace que una misma situación se pueda vivir de un modo más o menos saludable, y con unos niveles más o menos profundos de bienestar o malestar mental (9). Asumir una orientación positiva de la salud mental, implica el cambio de una perspectiva centrada en los trastornos mentales, por una perspectiva centrada en la salud mental (6).

El concepto de salud mental positiva aparece por primera vez en el año 1958, definido por Marie Jahoda en su monografía *Current concepts of positive mental health* (8). Basada en los planteamientos teóricos más actuales de la época, procedentes de la psicología humanista, el psicoanálisis y la antipsiquiatría, supone un punto inicial de referencia para enfocar la salud mental positiva (9). El modelo de Jahoda proporciona directrices para orientar “el diagnóstico” de la salud mental positiva y guiar el diseño de programas de intervención para potenciar los recursos y las habilidades personales. Describió 6 criterios de salud mental, sin plantear hipótesis acerca de las interacciones entre ellos ni el peso específico que cada uno podía tener en el constructo salud mental positiva (3):

1. **Actitudes hacia sí mismo:** hace referencia a la importancia de la autopercepción y el autoconcepto. Describe términos tales como autoaceptación, autoconfianza y autodependencia (3, 5).
2. **Crecimiento y autoactualización:** también denominado autorrealización o crecimiento personal, hace referencia a lo que la persona hace con su vida. Está vinculado a la motivación por el crecimiento y el desarrollo hacia metas superiores, proyectos a largo plazo e ideales de vida (3).
3. **Integración:** implica la interrelación de todos los procesos y atributos de la persona. Depende del equilibrio psíquico del individuo, su filosofía personal y la resistencia para afrontar el estrés (3,7).
4. **Autonomía:** comprende la relación de la persona con su entorno y el grado de dependencia/independencia frente a las influencias sociales (5). Conlleva un proceso de toma de decisiones, es decir, una discriminación consciente de factores ambientales (3,5).
5. **Percepción de la realidad:** capacidad para percibir adecuadamente la realidad. No puede ser totalmente objetiva, pero sí lo bastante aproximada para permitir interacciones eficientes entre la persona y su medio (3).
6. **Dominio del entorno:** se trata de la capacidad para manejarse en la realidad y supone el área del funcionamiento humano seleccionado con más frecuencia como criterio de salud mental. Está vinculado al éxito y la adaptación (3).

La autora reflexiona sobre las diferentes variables del entorno que contribuyen a la adquisición y mantenimiento de la salud mental, siendo la más relevante las relaciones interpersonales y las redes sociales de la persona (3).

Jahoda no avanzó en su desarrollo empírico, pero, a partir de los planteamientos de su trabajo teórico, María Teresa Lluich en su tesis doctoral construyó y validó un modelo conceptual y una escala de medición de salud mental positiva, en el año 1999 (2,9). Esta autora trabaja en esta línea de investigación desde hace más de 30 años, siendo un campo de máxima actualidad (9).

El Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva de Lluich (1999) determina 6 factores interrelacionados que definen el constructo salud mental positiva (2,9):

Tabla 1. Definición de los factores del Modelo Salud Mental Positiva. *Fuente:* adaptación propia (2,3,9).

Factores	Definición
F1 – Satisfacción personal	Relacionado con el autoconcepto y la autoestima, evalúa la valoración que una persona hace sobre sí misma y la actitud que mantiene ante su vida (2,3).
F2 – Actitud prosocial	Incluye la sensibilidad de la persona hacia su entorno social, la predisposición activa, actitud de ayuda y apoyo a los demás y aceptación de los hechos sociales diferenciales (2,9).
F3 – Autocontrol	Contempla el afrontamiento de situaciones conflictivas, equilibrio emocional, tolerancia a la frustración, ansiedad y estrés (2,9).
F4 – Autonomía	Capacidad de toma de decisiones aplicando criterios propios, autorregulación de la conducta y mantenimiento del nivel de seguridad personal (2).
F5 – Resolución de problemas y autoactualización	Habilidad para afrontar activamente los problemas, adaptarse a los cambios y desarrollar una actitud flexible y de crecimiento personal continuo (2,3).
F6 – Habilidades de relación interpersonal	Capacidad para comprender los sentimientos de los demás, dar y recibir afecto, comunicarse y establecer relaciones interpersonales armoniosas (2,3).

En el año 2011, María Teresa Lluich definió un decálogo de recomendaciones esenciales con el fin de reforzar la salud mental positiva (4,10):

1. Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida.
2. Poner cariño a 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.
6. No tener miedo de llorar y sentir.
7. Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente.
8. Intentar ir resolviendo los problemas que nos vayan surgiendo.
9. Cuidar nuestras relaciones interpersonales.
10. NO HAY QUE OLVIDARSE DE PINTAR LA VIDA CON HUMOR PARA QUE ESTA TENGA MÁS COLOR.

1.2. Salud mental en la etapa adolescente. Situación actual.

La adolescencia, según la OMS, se define como la fase de la vida que comprende desde la niñez a la edad adulta, de los 10 hasta los 19 años (11). Es esencialmente un periodo de cambios y una etapa crítica caracterizada por profundas transiciones en la conducta emocional, intelectual, sexual y social de los seres humanos (12). En esta etapa, se comienzan a experimentar los primeros cambios físicos y se inicia el proceso de maduración psicológica. El adolescente se encuentra inmerso en una etapa caracterizada por el desarrollo de su identidad (13).

La transición social y psicológica va acompañada de un cambio biológico: la pubertad. Estos tres factores interactúan y se superponen, convirtiendo este periodo en muy conflictivo y difícil de analizar (12). La evidencia científica corrobora que los hechos vitales estresantes son factores que, combinados con aspectos temperamentales, genéticos y características del entorno, pueden precipitar la aparición de problemas de salud mental en los adolescentes (14).

La salud mental en la población adolescente ha sido identificada por la OMS como un problema clave de salud pública (15). A nivel mundial, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años (14%) padece algún trastorno mental (16).

A nivel mundial, la ansiedad y la depresión representan un 56,3% de los trastornos mentales, según el informe sobre el Estado Mundial de la Infancia publicado por Unicef en el año 2021 (17). Investigaciones de la Unión Europea sugieren que la mitad de estos trastornos se inician antes de los 15 años, pero su mayoría no se detectan ni se tratan (14, 18).

A lo largo de los últimos años y, en especial, desde el inicio de la pandemia por COVID-19 en el año 2020, la salud mental de los adolescentes en España se ha visto afectada. Según la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, en la actualidad, los adolescentes presentan mayores tasas de ansiedad, síntomas depresivos, autolesiones y conductas suicidas. Se estima que los trastornos de ansiedad o depresivos se han cuadruplicado, del 1,1% al 4%. Por otro lado, se ha visto aumentada la demanda asistencial por motivos de salud mental, siendo además mayor la gravedad de los casos (19).

No abordarlos tiene consecuencias que se extienden a lo largo de la vida de la persona, afectando su calidad de vida y la de su entorno (14). Este tipo de problemas afecta a todos los niveles de la vida de los adolescentes y, por lo tanto, es un momento clave para forjar las bases de una buena salud mental en la edad adulta (13).

1.3. Enfermería y promoción de la salud mental positiva

La promoción de la salud es el proceso de capacitar a las personas, individual y colectivamente, para aumentar el control sobre los determinantes de la salud y, con ello, mejorar su salud (20). En lo relativo a la promoción de la salud mental, las intervenciones se centran en actuar sobre los determinantes individuales, sociales y estructurales con el fin de potenciar alternativas a los comportamientos de riesgo, aumentar la resiliencia y la autoestima, desarrollar el control emocional, fortalecer las habilidades y capacidades de las personas y crear entornos y redes sociales favorables para la salud mental (1,12,16).

Cabe destacar que la segunda línea estratégica de la recién publicada “Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud Período 2022-2026” es la de “Promoción de la salud mental de la población y prevención de los problemas de salud mental” (21).

Cuando estas intervenciones de promoción van dirigidas a la población adolescente, su objetivo es inculcar conocimientos, actitudes y hábitos positivos de salud al adolescente durante sus primeras etapas de desarrollo, así como la adquisición de comportamientos promotores de salud y la prevención de las principales enfermedades de este grupo de edad (12).

El eje orientativo para establecer intervenciones de promoción de la salud mental positiva en adolescentes está conformado por los factores que componen el Modelo Multifactorial de Lluch (2).

Se conoce que la escuela es uno de los lugares que más influencia ejerce sobre las vidas y pensamientos de los jóvenes, más que cualquier otra institución social. La OMS considera que el ambiente escolar es un lugar idóneo para apoyar a los jóvenes emocionalmente y promover un enfoque positivo de la salud mental (22). Es por tanto en este ámbito donde las enfermeras, desde sus competencias profesionales y su rol educativo en cuidados de salud, pueden analizar las necesidades de la población, definir objetivos, seleccionar las estrategias más adecuadas para desplegar programas de promoción de la salud mental y realizar un seguimiento y evaluación continuada de la situación (23).

2. Justificación

La elevada prevalencia de trastornos mentales, el estigma social, la dificultad para buscar ayuda, la gran vulnerabilidad y la exposición a factores de riesgo, justifican la necesidad de abordar la promoción adecuada de la salud mental en la etapa adolescente.

La adolescencia supone un hito en el desarrollo personal y un periodo crítico de vulnerabilidad, siendo una gran ventana de oportunidad para la intervención. Es un periodo clave en el que los jóvenes adquieren hábitos de vida, sociales y emocionales, y en el que desarrollan su personalidad, por lo que constituye una etapa esencial para promover y proteger la salud mental. Contribuir al desarrollo de herramientas de salud mental positiva durante este periodo, podría reducir la alta prevalencia de trastornos de salud mental.

Es importante redirigir el énfasis de la perspectiva tradicional de la salud mental, centrada en la enfermedad y sus síntomas, hacia una nueva visión que potencie la promoción y la prevención, ya que las pruebas que demuestran la eficacia, efectividad y eficiencia de las intervenciones de promoción y prevención de la salud mental son cada vez más abundantes y concluyentes (6).

Esto implica poner en marcha estrategias de promoción de salud mental positiva en el entorno escolar lideradas por enfermeras, en colaboración con el personal educativo y los padres, con el objetivo de dotar a los adolescentes de herramientas de gestión emocional y afrontamiento de las situaciones de la vida diaria, acabar con los estigmas y maximizar los factores de protección.

Las enfermeras desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud en todos sus aspectos, proporcionando cuidados integrales y atención en diferentes entornos, como es el caso del entorno escolar.

Acercándonos al entorno educativo, se logra establecer una relación más estrecha y cercana con los adolescentes, generando así una mayor confianza.

El fomento de un desarrollo saludable durante la adolescencia desde los centros educativos, donde los adolescentes pasan la mayor parte del tiempo, contribuirá a mejorar las habilidades en relaciones sociales y el manejo del estrés, así como a fortalecer la autoestima y la confianza en uno mismo (22).

La puesta en marcha de programas educativos ha de ir acompañada de una evaluación de la consecución de sus objetivos. Por ello, el proyecto de investigación que se presenta a continuación pretende evaluar la efectividad de un programa de promoción de salud mental positiva en adolescentes, corroborando la evidencia del papel fundamental de la enfermera en el ámbito de la promoción de la salud mental, en colaboración con la comunidad educativa y las familias.

3. Pregunta de investigación y estrategia de búsqueda

La pregunta de investigación permite definir el problema a estudio en el proyecto de investigación. En este caso es la siguiente: ¿La realización de un programa de promoción de salud mental positiva en adolescentes de 2º de la ESO produce un aumento en el nivel de salud mental positiva?

En la Tabla 2 se presenta el esquema PICOT planteado a partir de la pregunta de investigación:

Tabla 2. Pregunta PICOT. *Fuente:* elaboración propia.

P (paciente/problema)	Adolescentes escolarizados que se encuentren cursando 2º ESO
I (intervención)	Desarrollo de un programa de promoción de salud mental positiva en el aula
C (comparación)	No realización del mismo (grupo control)
O (resultados)	Demostración de mejora del nivel de salud mental positiva
T (tiempo)	6 meses

La estrategia de búsqueda se centró en las principales bases de datos: Scielo, PubMed, Dialnet y Google Académico.

La búsqueda se limitó a referencias de los 25 últimos años, en español e inglés y con acceso libre. Se incluyeron revisiones sistemáticas y bibliográficas, artículos científicos, y estudios descriptivos y analíticos, seleccionados en base al título y resumen.

Se utilizaron las siguientes palabras clave, combinadas con los operadores booleanos “AND” y “OR”:

- DeCS (Descriptores En Ciencias de Salud): “salud mental”, “salud mental positiva”, “adolescentes”, “adolescencia”, “enfermería” y “promoción de la salud”.
- MeSH (Medical Subject Headings): “mental health”, “positive mental health”, “teenagers”, “adolescence”, “nursing” y “health promotion”.

4. Hipótesis

“La implementación de un programa de promoción de salud mental positiva liderado por enfermeras para alumnos que cursan 2º de la ESO, producirá una mejora en su salud mental positiva mediante la adquisición de actitudes y habilidades que permitan un mejor afrontamiento de la etapa adolescente, que no será tan evidente en aquellos grupos donde no se implemente el programa”.

5. Objetivos

Objetivo general

Evaluar la efectividad de un programa de promoción de salud mental positiva en adolescentes de 2º de la ESO.

Objetivos específicos

- Determinar la variación del nivel de salud mental positiva a través de la escala de salud mental positiva de María Teresa Lluch, antes y después del desarrollo del programa.
- Relacionar el nivel de salud mental positiva con las variables sociodemográficas (sexo, separación de los padres, antecedentes de bullying y asistencia en salud mental).
- Comparar los resultados obtenidos en el grupo experimental frente a los obtenidos en el grupo control.

6. Metodología

6.1. Búsqueda bibliográfica

Se realizó una búsqueda bibliográfica previa al diseño del proyecto de investigación, durante los meses de diciembre de 2023 y enero de 2024, con el objetivo de conocer la situación actual del tema, plantear la pregunta de investigación y justificar el proyecto.

La obtención de información y documentación se realizó en las bases de datos ya mencionadas, siguiendo los criterios recogidos en el punto 3.

6.2. Diseño del proyecto

Se trata de un diseño de un estudio de intervención, antes-después con grupo control, longitudinal y prospectivo. Se llevará a cabo en el centro educativo “IES Las Salinas”, en el municipio de Laguna de Duero (Valladolid), durante el curso escolar 2024-2025.

6.3. Población diana y muestra

El estudio va dirigido a la población adolescente escolarizada en 2º curso de Educación Secundaria. La muestra se obtendrá de los estudiantes que se encuentren cursando 2º de la ESO en el instituto “IES Las Salinas”, en Laguna de Duero (Valladolid), mediante técnica de muestreo por conveniencia. De las 4 clases en las que se divide el curso escolar, se designarán al azar dos de ellas para constituir el grupo experimental que recibirá la intervención. Las otras dos conformarán el grupo control.

6.4. Criterios de inclusión y exclusión de la muestra

Criterios de inclusión

- Alumnos matriculados en 2º ESO que decidan voluntariamente participar en el proyecto, que acudan a todas las sesiones del programa impartidas en el instituto y cuyo padre/madre/tutor haya firmado el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Alumnos que, por criterios pedagógicos no se aconseje la participación en el programa.
- Imposibilidad de mantener una comunicación fluida en español.

6.5. Duración del programa

La intervención se llevará a cabo en los meses de septiembre de 2024 a febrero de 2025. Iniciará con una reunión informativa destinada a padres y profesores para posteriormente desarrollar el programa en sesiones semanales, en el horario asignado para tutoría. Se realizará una sesión semanal durante 8 semanas consecutivas, en los meses de octubre y noviembre de 2024. Tras 3 meses de la sesión final, se realizará una novena sesión de seguimiento, por lo que la duración total del programa será de 6 meses.

El tiempo estimado de duración de cada sesión será de una hora y media. Previamente, se ha acordado con la directiva del centro educativo la posibilidad de disponer del espacio y tiempo necesarios para su realización, de forma que sea viable la puesta en marcha del programa.

6.6. Procedimiento del programa

Se contactará con la jefatura de estudios del instituto en junio de 2024, para presentar el programa y obtener la aprobación necesaria para su desarrollo en el centro durante el curso 2024-2025. Dicha aprobación supone que el centro facilitará las instalaciones y el material necesario, y adaptará la distribución horaria para el transcurso de las sesiones.

Una vez estipulado, se procedería a realizar una reunión con el equipo educativo y los padres de los estudiantes de 2º de la ESO.

Reunión con equipo educativo y los padres

Durante la segunda quincena del mes de septiembre de 2024, la enfermera coordinadora del programa se reunirá con los padres y el equipo educativo, con el objetivo de presentarse y exponer un breve resumen del programa, resolver posibles dudas y realizar la captación de la muestra.

Además, en esta reunión se asesorará a los padres y profesores sobre los conceptos básicos de salud mental positiva y cómo abordarla en el ámbito familiar y escolar. Como apoyo digital, se utilizará una presentación de elaboración propia (*Anexo I*).

Al finalizar la presentación, se entregará a todos los asistentes un díptico informativo de elaboración propia (*Anexo II*), así como el consentimiento informado (*Anexo III*) a los padres. Para participar en el programa, tanto el alumno como el padre, madre o tutor, deberán cumplimentar y firmar el consentimiento informado. Una vez firmado, el alumno se lo entregará al tutor/a.

En la reunión se especificará el procedimiento de selección de la muestra y la constitución del grupo experimental y del grupo control. Al grupo de estudio se le impartirá el programa de salud mental positiva y los alumnos del grupo control continuarán con las actividades previstas en las sesiones de tutoría, estipuladas por el currículum educativo y recogidas en la programación anual de aula.

No obstante, una vez finalizado el estudio en marzo de 2025, se ofertará el desarrollo de las sesiones a los alumnos que han constituido el grupo control. De esta manera, al igual que sus compañeros, los alumnos tendrán la oportunidad beneficiarse del programa. A su vez, las clases que conformaron el grupo experimental llevarán a cabo las actividades de tutoría que no realizaron a causa de su participación en el programa.

Puesta en marcha del programa

Para el desarrollo del programa, se ha realizado una adaptación propia del programa Mentis Plus+ (4). El programa está basado en el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva de Teresa Lluch, constituido por 6 factores que se trabajarán en diferentes sesiones.

Todas las sesiones se llevarán a cabo con el grupo experimental durante las horas fijadas de antemano para ello, en los meses de octubre y noviembre de 2024, y serán impartidas por una enfermera especialista en Salud Mental. En todas ellas se promoverá la expresión de sentimientos, percepciones, miedos y dudas.

El desarrollo y contenido de las diferentes sesiones del programa queda recogido en el *Anexo IV*.

6.7. Cronograma

A continuación, se muestra el cronograma del desarrollo del proyecto de investigación.

Tabla 3. Cronograma del proyecto de investigación. *Fuente:* elaboración propia.

	2023	2024												2025		
	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo
Búsqueda bibliográfica																
Adaptación y diseño del programa																
Solicitud de aprobación del Comité Ético																
Formación del personal y preparación de las sesiones																
Contacto y presentación con jefatura de estudios																
Reunión con padres y profesores																
Entrega y firma de consentimiento informado																
Impartición de las sesiones del programa																
Análisis estadístico de los datos																

6.8. Variables e instrumento de medida

Variables independientes

Como variables independientes, se definen las siguientes variables sociodemográficas:

- **Sexo:** hombre/mujer.
- **Separación de los padres:** Sí/No.
- **Antecedentes de bullying:** Sí/No.
- **Asistencia en salud mental:** Psicología / Psiquiatría / Ingreso en Unidad hospitalaria de psiquiatría infanto-juvenil / Ninguna de ellas.

No se considera la variable “edad” debido a que las edades de la muestra se encontrarán en un intervalo muy reducido, por lo que no habrá variaciones significativas.

Para la recogida de estos datos, se ha elaborado “ad hoc” una hoja de registro (*Anexo V*). Esta hoja será cumplimentada por el grupo experimental durante la sesión inicial y por el grupo control en la sesión de tutoría. Posteriormente, la información obtenida se registrará en una base de datos Excel para su posterior análisis estadístico, asegurando en todo momento su confidencialidad.

Variable dependiente

- **Nivel de salud mental positiva:** determinado numéricamente mediante el resultado de la escala de Lluch (*Anexo VI*).

Como instrumento de medida, se utilizará la escala de salud mental positiva diseñada por María Teresa Lluch (*Anexo VI*). Ha sido validada con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,91, siendo un indicador de consistencia interna y de fiabilidad de los ítems incluidos en la misma (24).

La escala será cumplimentada por el grupo experimental en la sesión inicial, sesión final y en la sesión de seguimiento para valorar si la efectividad se mantiene en el tiempo. Además, será realizada por el grupo control en las horas de tutoría correspondientes a las sesiones inicial y final.

Esta escala evalúa los 6 factores propuestos por Lluch: Satisfacción personal (F1), Actitud prosocial (F2), Autocontrol (F3), Autonomía (F4), Resolución de problemas y autoactualización (F5) y Habilidades de relación interpersonal (F6).

La escala consta de un total de 39 ítems. La respuesta a cada ítem se presenta en una escala Likert de 1 a 4, haciendo referencia a la frecuencia con la que ocurre cada afirmación en la vida del individuo. De los ítems que componen la escala, 19 están formulados mediante afirmaciones negativas y 20 mediante afirmaciones positivas. De acuerdo con el enunciado de cada uno de ellos, tendrán puntuaciones diferentes, según se especifica en la siguiente tabla.

Tabla 4. Puntuaciones por ítems de la escala de salud mental positiva. *Fuente:* (4).

Respuesta	Ítems positivos	Ítems negativos
“Siempre o casi siempre”	4	1
“Bastante frecuente”	3	2
“Algunas veces”	2	3
“Nunca o casi nunca”	1	4
<u>Ítems positivos:</u> 4, 5, 11, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 35, 36, 37		
<u>Ítems negativos:</u> 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 19, 24, 30, 31, 33, 34, 38, 39.		

Las posibles puntuaciones oscilan entre 39 (valor mínimo) y 156 (valor máximo). La obtención de valores más altos se relaciona con niveles más altos de salud mental positiva, mientras que las puntuaciones inferiores se traducen en niveles más bajos de salud mental positiva. En función de la puntuación obtenida en la escala, es posible diferenciar diferentes niveles de salud mental positiva:

Tabla 5. Niveles de salud mental positiva. *Fuente:* (4).

Nivel de salud mental positiva	Puntuación obtenida en la escala
Nivel bajo	Entre 39 y 78
Nivel medio	Entre 79 y 117
Nivel alto	Entre 118 y 156

6.9. Análisis estadístico

El análisis estadístico de los resultados se llevará a cabo a lo largo del mes de marzo de 2025, con la participación voluntaria del servicio de estadística del Hospital Clínico Universitario de Valladolid (HCUV).

Los datos se recogerán en una hoja del programa informático Excel y para su análisis se utilizará el paquete estadístico SPSS.

Para resumir los niveles de salud mental positiva en los grupos experimental y control, se utilizará la media y la desviación típica de las puntuaciones totales obtenidas en la escala, antes y después de la realización del programa. Los valores iniciales y finales se representarán en diagramas de cajas, así como los cambios observados en los grupos experimental y control.

Se utilizará la prueba t de Student para datos apareados para comparar los valores antes y después en ambos grupos y para muestras independientes, para analizar si los cambios en el grupo experimental fueron iguales a los del grupo control. También se utilizará la t de Student para muestras independientes o el análisis de la varianza, según corresponda, para testear la igualdad de variación media entre grupos relacionados con las variables sociodemográficas.

Todas las pruebas estadísticas se realizarán considerando un intervalo de confianza del 95% (p valor <0,05).

6.10. Consideraciones ético-legales

El presente diseño investigación respetará en todo momento los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki. Cumplirá la legislación española en el ámbito del tratamiento y protección de datos de carácter personal, ajustándose a lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de datos y garantía de derechos digitales.

Todos los datos personales de los participantes se encontrarán debidamente custodiados por el investigador principal, manteniendo siempre la confidencialidad y anonimato de estos. Se utilizarán únicamente con fines de investigación.

Para que este proyecto de investigación sea llevado a cabo, se deberá solicitar la aprobación por parte del Comité Ético de Investigación del Área de Salud de Valladolid Oeste.

Para participar en el programa, tanto el alumno como el padre, madre o tutor legal, deberán cumplimentar y firmar el consentimiento informado (*Anexo III*). Ambos serán informados de la voluntariedad de participación en el programa, así como del anonimato de las hojas de datos y escalas.

Para asegurar el anonimato de los participantes, se ha creado un sistema de códigos. La hoja de registro de datos sociodemográficos estará identificada con un código de 4 números, diferente para cada alumno. Los alumnos deberán custodiar dicho código durante el desarrollo del programa e identificar todas las escalas con el código que les ha sido asignado, en el apartado destinado para ello.

6.11. Recursos humanos y materiales

Recursos humanos

- Investigador principal
- Enfermera especialista en Salud Mental
- Participantes del programa (alumnos de 2º de la ESO)
- Servicio de estadística del HCUV

Recursos materiales

- Aula equipada con mesas, sillas, pizarra, ordenador y proyector.
- Folios, bolígrafos, cartulinas, post-its, cinta adhesiva y caja de cartón.
- Material para entregar a los participantes:
 - o Dípticos informativos (*Anexo II*)
 - o Consentimientos informados (*Anexo III*)
 - o Hojas de registro de datos sociodemográficos (*Anexo V*)
 - o Escalas de salud mental positiva (*Anexo VI*)
 - o Tablas de análisis DAFO (*Anexo VII*)

6.12. Presupuesto

Tabla 6. Coste estimado total del proyecto de investigación. *Fuente:* elaboración propia.

Recursos humanos	Coste estimado
Investigador principal	<i>Participación voluntaria</i>
Enfermera especialista en Salud Mental	<i>No supone coste debido a que entraría dentro de la jornada laboral, considerada como actividad de promoción de la salud</i>
Participantes del programa	<i>Participación voluntaria</i>
Servicio de estadística del HCUV	<i>Participación voluntaria</i>
Recursos materiales	Coste estimado
Aula equipada con mesas, sillas, pizarra, ordenador y proyector	<i>Instalaciones y material del centro educativo</i>
Folios, bolígrafos, cartulinas, post-its, cinta adhesiva y caja de cartón	<i>El coste sería responsabilidad del centro educativo, cubriéndose con el presupuesto anual</i>
Material para entregar a los participantes	

7. Resultados

Debido a que el presente trabajo es un diseño de proyecto de investigación, no se podrán conocer los resultados hasta la puesta en marcha y realización de dicha investigación.

8. Limitaciones y fortalezas

8.1. Limitaciones

Una de las limitaciones es el tiempo ajustado del que se dispone para desarrollar el programa dentro de las horas destinadas a la tutoría. Al tratarse de un programa activo en el que las dinámicas buscan la expresión de sentimientos, el hecho de disponer de un número de horas concretas podría impedir la participación de todos los alumnos, lo que dificultaría obtener el beneficio de la metodología propuesta.

Por otro lado, el estudio también podría verse afectado por errores sistemáticos o sesgos.

Entre ellos, el sesgo de selección, debido a la falta de representatividad de la muestra (25), puesto que está compuesta únicamente por individuos de un instituto específico en un municipio particular. Como resultado, las conclusiones del estudio no se podrán extrapolar de manera fiable a la población en general.

Asimismo, el hecho de que la muestra no se haya obtenido de forma aleatorizada, puede generar un sesgo de muestreo. Sin embargo, podría compensarse con la distribución heterogénea de base que existe en las clases del centro escolar (número proporcional de hombres y mujeres, distribución de los alumnos repetidores...) (25).

Por otro lado, las respuestas ofrecidas por los alumnos a la escala de salud mental positiva podrían verse alteradas al saber que están siendo observados (sesgo de atención o efecto Hawthorne) (26). Además, las preguntas formuladas de forma inversa, es posible que puedan lugar una interpretación errónea y, en consecuencia, la obtención de respuestas sesgadas (27).

Finalmente, podría producirse el sesgo por enfermedad estigmática. Al cuestionar a los alumnos sobre preguntas relacionadas con enfermedades que conllevan rechazo social, como es el caso de aspectos relacionados con antecedentes de enfermedad mental, es posible que respondan respuestas falsas (28).

8.2. Fortalezas

La principal fortaleza de este estudio es que su desarrollo comprende una intervención educativa de la que los participantes se beneficiarán. Además, dicha intervención implica la participación del equipo educativo y los padres, de forma que puedan favorecer el desarrollo de diferentes herramientas de salud mental positiva en los adolescentes.

Por otro lado, destaca la facilidad a la hora de captar la muestra, ya que se trata de adolescentes escolarizados en un curso escolar concreto y en un centro educativo determinado. Además, el hecho de realizar un programa de promoción de la salud en un curso de escolarización obligatoria, minimiza las pérdidas de participantes a lo largo de su desarrollo.

Otra fortaleza es el uso de un instrumento de medida validado. La escala que se utilizará para medir el nivel de salud mental positiva presenta altos niveles de validez y confiabilidad. Ha sido validada con un alfa de Cronbach de 0,91 (24).

9. Relevancia y posibles implicaciones en la práctica clínica

El abordaje de la salud mental en el ámbito escolar es esencial y en la actualidad apenas se tiene en cuenta. Demostrando la efectividad de este tipo de programas, podría contemplarse su implementación de manera sistemática en los centros de enseñanza, así como su inclusión en el currículum educativo.

De este modo, todos los adolescentes podrían beneficiarse de ello y se abordaría la salud mental en el medio escolar, dotando de herramientas a los alumnos para hacer frente a las circunstancias propias de la etapa adolescente, detectando la presencia de comportamientos de riesgo o incluso la aparición de enfermedades mentales. En consecuencia, los adolescentes serían más resilientes y se conseguiría la prevención de algunos problemas de salud mental.

Por otro lado, se podría promover la creación de diferentes programas e intervenciones enfermeras en este ámbito, adaptados a los diversos niveles educativos (primaria, secundaria y bachillerato), abordando sus demandas y necesidades.

Otra posible implicación para la práctica sería la creación de programas de formación dirigidos a padres y profesores, para que fueran también partícipes de la promoción de la salud mental positiva. Para ello, se sugiere la elaboración de programas de promoción específicos para padres y/o profesores, así como la creación de una escuela de padres.

Finalmente, cabe destacar que el desarrollo de este programa pone en valor la competencia docente de las enfermeras especialistas de Salud Mental, potenciando su actividad de promoción de salud en la comunidad.

10. Futuras líneas de investigación

El estudio actual de la salud mental positiva está en constante crecimiento y supone un avance en la asistencia y la prevención.

Con el presente proyecto, se espera motivar la realización de futuras investigaciones en los aspectos positivos de la salud mental. El avance en esta área podrá favorecer la detección y atención oportuna en situaciones de riesgo, con ayuda de la prevención y la promoción de la salud.

Las futuras investigaciones deberían ir en la línea del contraste de los resultados obtenidos en este estudio con otros estudios sobre muestras de mayor tamaño, pertenecientes a otros contextos, edades y niveles educativos. Por ello, sería interesante el planteamiento de estudios similares en otros centros educativos e incluso el estudio de la efectividad de otro tipo de metodologías. El uso de las nuevas tecnologías es una herramienta que podría ser llamativa para los adolescentes durante la realización de las sesiones. Por ello, en futuros proyectos se propone investigar si su uso consigue una mayor adherencia y/o mejores resultados.

Por otro lado, se plantea la posibilidad de realizar investigaciones sobre salud mental positiva en profesiones con altas cargas psicológicas, como es el caso de los profesionales sanitarios. Se podría efectuar estudios descriptivos para determinar el nivel de salud mental positiva en los diferentes colectivos profesionales para, posteriormente, diseñar programas de promoción adaptados a sus necesidades, en base a los resultados obtenidos.

Finalmente, se propone realizar investigaciones para comparar el nivel de salud mental positiva en población sana y población con enfermedad mental, de forma que nos permita conocer su influencia.

11. Conclusiones

- La salud mental positiva está basada en la interacción de 6 factores, que, en su conjunto, permiten el desarrollo de recursos que facilitan la resolución de problemas, fomentan la autoestima, las relaciones sociales y la toma de decisiones, favoreciendo la prevención de enfermedades mentales.
- El concepto de salud mental positiva no sólo abarca la ausencia de trastornos mentales, sino también la presencia de habilidades de gestión emocional y afrontamiento de las situaciones de la vida diaria.
- La adolescencia supone una gran ventana de oportunidad para el abordaje de la salud mental positiva al tratarse de una etapa crítica de desarrollo, siendo considerada la escuela como el lugar idóneo para ello.
- La competencia docente de las enfermeras de Salud Mental en el ámbito de promoción de la salud mental positiva en la población adolescente resulta esencial para establecer unas bases sólidas en la edad adulta.
- No es posible confirmar la hipótesis ni los objetivos del estudio, por no haberse llevado a cabo.

12. Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. 2022 [consultado 21 diciembre 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Lluch MT. Promoción de la Salud Mental Positiva [Internet]. Rev Enferm Salud Ment. 2015 [consultado 21 diciembre 2023]; 1:23-26. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6145927>
3. Lluch MT. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva [Internet]. Tesis doctoral. Barcelona: Universitat de Barcelona; 1999 [consultado 21 diciembre 2023]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/2366#page=15>
4. Teixeira S, Sequeira C, Lluch MT. Programa de promoción de la Salud Mental Positiva para adultos (Mentis Plus+): manual de apoyo [Internet]. Barcelona: Universitat de Barcelona; 2021. [consultado 21 diciembre 2023]. Disponible en: <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/173986/1/Programa%20de%20Salud%20Mental%20Positiva%20MENTIS%20PLUS%2B.pdf>
5. Barradas ME, Sánchez JM, Guzmán ML, Balderrama JA. Factores de salud mental positiva en estudiantes de psicología universidad veracruzana [Internet]. RIDE. 2010 [consultado 21 diciembre 2023]; 1(1). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4932679>
6. Acevedo L, De Arco L, Grajales A, Pardo M, Redondo I. Salud mental positiva en estudiantes del área de la salud en una universidad de la ciudad de Cartagena [Internet]. Trabajo de Fin de Grado. Cartagena: Universidad de Cartagena; 2016 [consultado 21 diciembre 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/flip/index.jsp?pdf=bitstream/handle/11227/4521/informe%20final%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

7. Muñoz CO, Restrepo D, Cardona D. Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática [Internet]. Rev Panam Salud Pública. 2016 [consultado 9 enero 2024]; 39(3):166-173. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2016.v39n3/166-173/es>
8. Jahoda M. Current concepts of positive mental health [Internet]. Nueva York: Basic Books; 1958 [consultado 21 diciembre 2023]. Disponible en: <https://ia600302.us.archive.org/9/items/currentconceptso00jaho/currentconceptso00jaho.pdf>
9. Lluch MT. Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus COVID-19 [Internet]. Barcelona: Depósito Digital de la Universitat de Barcelona; 2020 [consultado 8 enero 2024]. Disponible en: <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/155397/4/Cuida%20la%20Salud%20Mental%20Positiva.pdf>
10. Lluch MT. Decálogo de Salud Mental Positiva [Internet]. Barcelona: Universitat de Barcelona; 2011 [consultado 9 enero 2024]. Disponible en: https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf
11. Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud del adolescente [Internet]. 2024 [consultado 12 enero 2024]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
12. Del Pozo E. Programa de promoción de la salud mental dirigido a la población adolescente en la escuela [Internet]. 2007 [consultado 12 enero 2024]. Disponible en: https://www.informacionespsiquiatricas.com/anteriores/info_2007/01_187_03.htm
13. Aguado CM, Cembrero D, Blas M, Gil L, Sixto S. ¿Todos tenemos salud mental? Manual para promover una salud mental positiva desde el aula [Internet]. 2019 [consultado 12 enero 2024]. Disponible en: <https://www.infocoponline.es/pdf/Todos-tenemos-salud-mental.pdf>

14. Stringaris A, Vidal-Ribas P, Russi ME, Vilar A, Fresno C, et al. Una mirada a la salud mental de los adolescentes [Internet]. 2021 [consultado 15 enero 2024]. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf
15. Piqueras JA, Vidal-Arenas V, Falcó R, Moreno-Amador B, Marzo JC, et al. Validation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) for Multidimensional Assessment of Subjective Well-Being in Spanish Adolescents [Internet]. Psicothema. 2022 [consultado 15 enero 2024]; 34(2): 332-343. Disponible en: <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/18452/15141>
16. Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud mental del adolescente [Internet]. 2021 [consultado 15 enero 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
17. Unicef. Estado Mundial de la Infancia [Internet]. 2021 [consultado 15 enero 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>
18. Granada JM, Ramón E, Echániz E, Juárez R, Cobos A, et al. Mental health knowledge and classroom experiences of school teachers in Aragon, Spain [Internet]. Front Public Health. 2023 [consultado 15 enero 2024]; 11. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10335789/>
19. Asociación Española de Pediatría. Comunicado del Grupo de Trabajo Multidisciplinar sobre Salud Mental en la Infancia y Adolescencia [Internet]. 2022 [consultado 15 enero 2024]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/20220407_np_salud_mental_infancia_y_adolescencia.pdf
20. Ministerio de Sanidad. Promoción de la Salud y Prevención [Internet]. [consultado 15 enero 2024]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/home.htm>

21. Ministerio de Sanidad. Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud Periodo 2022-2026 [Internet]. 2022 [consultado 15 enero 2024]. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/bibliotecaPub/repositorio/libros/29236_estrategia_de_salud_mental_del_Sistema_Nacional_de_Salud_2022-2026.pdf
22. Moreno A. Atención de la enfermera escolar al alumnado con problemas de salud mental y de conducta [Internet]. NPunto. 2022 [consultado 15 enero 2024]; 5(46):57-65. Disponible en: <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/61f11c9cf4012art3.pdf>
23. García B. Beneficios de la promoción de la salud mental en la adolescencia, desde una perspectiva enfermera: una revisión integradora [Internet]. Trabajo de Fin de Grado. Castellón de la Plana: Universitat Jaume I; 2022 [consultado 15 enero 2024]. Disponible en: https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/200956/TFG_2022_Garc%C3%ADa_Luque_Beatriz.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Cabarcas J, Mendoza LM. Validación del Cuestionario Salud Mental Positiva de Lluch en jóvenes estudiantes en el municipio del Carmen de Bolívar [Internet]. Tesis doctoral. Bolívar: Universidad Tecnológica de Bolívar; 2016 [consultado 3 marzo 2024]. Disponible en: <https://repositorio.utb.edu.co/bitstream/handle/20.500.12585/1654/0069399.pdf?sequence=1>
25. Del Pino R, Frías A, Palomino PA. El control de sesgos en la investigación cuantitativa enfermera [Internet]. RIdEC. 2011 [consultado 6 mayo 2024]; 4(1). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/216016065_El_control_de_sesgos_en_la_investigacion_cuantitativa_enfermera
26. Manterola C, Otzen T. Los Sesgos en Investigación Clínica [Internet]. International Journal of Morphology. 2015 [consultado 6 mayo 2024]; 33(3):1156-1164. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022015000300056

27. Calizaya J, Pacheco MA, Alemán Y, Zapata FM, Caldichoury N, et al. Propiedades psicométricas de la escala de salud mental positiva en Arequipa (Perú) [Internet]. Anales de Psicología. 2022 [consultado 6 mayo 2024]; 38(1):76-84. Disponible en: https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v38n1/es_1695-2294-ap-38-01-76.pdf
28. Choi B, Granero R, Pak A. Catálogo de sesgos o errores en cuestionarios sobre salud [Internet]. Rev costarric salud pública. 2010 [consultado 6 mayo 2024]; 19(2):106-118. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292010000200008

13. Anexos

13.1. Anexo I. *Presentación del programa*

IES Las Salinas



Salud Mental Positiva

**Programa de promoción de la salud dirigido a
alumnos de 2º ESO**

Desarrollado por : Enfermera Especialista en Salud Mental

1

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales.

Es un **estado de bienestar mental** que nos permite **afrontar los momentos de estrés de la vida, desarrollar habilidades, aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de la comunidad.** Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades para **tomar decisiones, establecer relaciones** y dar forma al mundo en el que vivimos.

2

¿Qué es la salud mental positiva?

La dimensión positiva de la salud mental hace referencia al bienestar y a las habilidades y herramientas para adaptarse a la adversidad.

Engloba conceptos como la autoestima, el autocontrol, afrontamiento del estrés, técnicas de resolución de problemas, habilidades socioemocionales...

3

¿Por qué es importante en la adolescencia?



La adolescencia es una **etapa de transición crítica** donde se producen multitud de cambios emocionales, intelectuales, sociales y sexuales, además del **desarrollo de la personalidad.**

Es necesario prestar atención la salud mental durante esta etapa, para facilitar el desarrollo de **herramientas que ayuden a afrontar estos cambios y prevenir la aparición de trastornos mentales.**

4

Trastornos de salud mental en la adolescencia

Uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años (14%) padece algún trastorno mental

La mitad de estos trastornos se inician antes de los 15 años, pero su mayoría no se detectan ni se tratan

La ansiedad y la depresión representan un 56,3% de los trastornos mentales

5

¿En qué consiste el programa?

El programa está formado por **8 sesiones** que se llevarán a cabo durante las **horas de tutoría de octubre y noviembre** de 2024.

1 Presentación e introducción

2 Satisfacción personal, autoestima y autoconcepto

3 Actitud prosocial, altruismo y apoyo a la comunidad

4 Autocontrol, técnicas de relajación y control emocional

5 Autonomía, toma de decisiones y autoconfianza

6 Resolución de problemas

7 Habilidades de relación interpersonal

8 Sesión final

9 Sesión de seguimiento

6

Estudio de investigación

Se realizará un estudio de investigación para **evaluar la efectividad** de este programa de promoción de la salud.

Para ello se utilizará un **cuestionario que mide el nivel de salud mental positiva**. Este cuestionario se realizará antes y después del programa.



El acceso a la información personal del participante quedará restringida al investigador principal, siempre manteniendo la confidencialidad y anonimato de los participantes.

7

¿Quién desarrollará el programa?

Una **ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL** llevará a cabo programa

Estas intervenciones de promoción de la salud realizadas por la enfermera, tendrán como objetivo:

- **PROMOVER LA SALUD MENTAL POSITIVA**
- Inculcar actitudes y hábitos positivos de salud mental
- Promover entornos y relaciones sociales favorables
- Adquirir comportamientos promotores de salud
- Potenciar alternativas a los comportamientos de riesgo
- Fortalecer las habilidades y capacidades de los adolescentes
- Aumentar la autoestima y desarrollar la resiliencia

Todo ello supone un trabajo colaborativo con el equipo docente y las familias

8

Conceptos básicos

AUTOCONFIANZA

Confianza en uno mismo y percepción sobre las propias habilidades, capacidades y comportamiento

HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL

Capacidad para comunicarse y establecer relaciones interpersonales, así como el desarrollo de la empatía y capacidad para entender los sentimientos de los demás

ACTITUD PROSOCIAL

Sensibilidad hacia el entorno social, la actitud y el deseo de ayudar y/o apoyar a los demás y la aceptación de los demás y de los hechos sociales diferenciales

AUTOCONCEPTO

Engloba el sentido de la propia identidad y la percepción sobre uno mismo. Implica una descripción objetiva de uno mismo que sirve para distinguir a la persona como un ser único y diferente a todos los demás.

AUTOESTIMA

Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos hacia uno mismo, nuestra manera de ser y hacia los rasgos físicos y de personalidad. Valoración que una persona hace sobre su autoconcepto y actitud hacia uno mismo.

AUTONOMÍA

Capacidad para tomar decisiones en base a criterios propios

RESILIENCIA

Capacidad de afrontar situaciones de adversidad y responder a ellas, utilizando los propios recursos psicológicos y obteniendo un aprendizaje

AUTOCONTROL

Capacidad para afrontar situaciones de estrés, ansiedad conflicto y control de las emociones

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Flexibilidad para adaptarse a los cambios desarrollando una actitud de crecimiento

9

Salud mental positiva en el ámbito educativo

Valora las acciones positivas del alumnado, reforzando su autoestima y autoconcepto.

Ofrece un espacio y actividades que ayuden al alumnado a crecer personal, social, académica y profesionalmente.

Practica la empatía, demuestra que pueden confiar en ti. Mejorará la comunicación y el vínculo en el aula.

Promueve una resolución de conflictos dentro del autocontrol de los estudiantes.

Planifica la tarea y transmite que es importante organizarse y establecer rutinas diarias.

Muestra una actitud positiva, tranquila y segura.

Fomenta unos hábitos de vida saludables dentro del aula.

Potencia relaciones personales saludables, utilizando un estilo asertivo en la comunicación.

Recuerda al alumnado que la actividad física puede ayudarles a canalizar su energía.

Intenta que las emociones negativas no bloqueen la dinámica de trabajo en el aula.

10

Salud mental positiva en el ámbito educativo

Incluir metodologías activas, fomentando la motivación, curiosidad y creatividad por aprender.

Adecuar el mensaje al público al que va dirigido. No abusar de tecnicismos y recordar la importancia de que no es lo que decimos, sino cómo lo decimos.

Ser realista, conocer al grupo y adecuar los objetivos a este.

Reconocer las equivocaciones, ¡todos somos humanos!

Practicar una escucha activa con el fin de generar una comunicación más fluida y sólida.

Tú también puedes aprender de tu alumnado, fomenta un espacio de debate e intercambio de conocimiento.

Predicar con el ejemplo. Sé el primero en hacer lo que quieres que el alumnado adquiera, como ser puntual o hablar en un tono adecuado.

Trabajar de forma cooperativa y grupal y consultar con el alumnado la gestión de las normas y las sanciones, o la posibilidad de que participen en la mediación de los conflictos y en la toma de decisiones.

11

Salud mental positiva en el ámbito familiar

Crear un clima familiar basado en la cohesión, comunicación y el afecto.

Dar tiempo para que solucionen sus fallos y buscar el aprendizaje en los fracasos.

Trata de identificar los sentimientos que hay detrás de sus reacciones

Favorecer el pensamiento autónomo y la independencia, evitando la sobreprotección.

Dar apoyo, entender sus inquietudes y hacer uso de la empatía. Hacer esfuerzos por comprender sus circunstancias, motivos y sentimientos.

Compartir momentos que nutran el bienestar emocional y la relación familiar.

Practicar la escucha activa, para generar una comunicación más fluida y efectiva.

Enseñar a solucionar conflictos.

Permitir que asuman responsabilidad.

Crear una relación de confianza donde puedan expresar emociones, inquietudes, problemas y pedir ayuda.

Tratar de resolver los conflictos haciendo uso de la asertividad, empatía, escucha activa y respeto a la diferencia.

Cuando lo necesite, aconsejar apoyo en los servicios especializados en salud mental.

12



13

Salud mental positiva en el ámbito familiar

Prestar atención a las actitudes básicas para la convivencia:
• Respeto y aceptación de las diferencias
• Agradecimiento por la ayuda de los demás
• Actitud de ayuda y colaboración
• Aceptación de las normas de comportamiento
• Compartir y ser solidario/a
• Amabilidad en las relaciones interpersonales

14

¿Cómo puede participar mi hijo/a?

Para participar, tanto el alumno/a como el padre/madre/tutor, deberán cumplimentar y firmar el **consentimiento informado** que será facilitado por el centro educativo

Para más información consulta con el centro educativo

15

Referencias

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. 2022 [consultado 2 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Lluich MT. Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus COVID-19 [Internet]. Barcelona: Depósito Digital de la Universitat de Barcelona; 2020 [consultado 2 marzo 2024]. Disponible en: <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/155397/4/Cuida%20de%20Salud%20Mental%20Positiva.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud mental del adolescente [Internet]. 2021 [consultado 2 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Unicef. Estado Mundial de la Infancia [Internet]. 2021 [consultado 2 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>.
- Stringaris A, Vidal-Ribas P, Russi ME, Vilar A, Fresno C, et al. Una mirada a la salud mental de los adolescentes [Internet]. 2021 [consultado 2 marzo 2024]. Disponible en: https://www.observatoriudela infancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada_SaludMental_Adolescentes.pdf.
- Teixeira S, Sequeira C, Lluich MT. Programa de promoción de la Salud Mental Positiva para adultos (Mentis Plus+); manual de apoyo [Internet]. Barcelona: Universitat de Barcelona; 2021. [consultado 2 marzo 2024]. Disponible en: <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/173986/1/Programa%20de%20Salud%20Mental%20Positiva%20MENTIS%20PIUS%20B.pdf>.
- Aguado GM, Cembrero D. ¿Todos tenemos salud mental? Manual para promover una salud mental positiva en el aula [Internet]. 2019 [consultado 3 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.infocoplina.es/pdf/Todos-tenemos-salud-mental.pdf>.
- Martínez A, Rosa AI, García A, Moros B, Palma C, et al. Abre tu mente en modo positivo. Promoción de salud mental en jóvenes [Internet]. 2019 [consultado 3 marzo 2024]. Disponible en: <https://consaludmental.org/wp-content/uploads/2020/02/Abre-tu-mente-modo-positivo-salud-mental.pdf>

16

13.2. Anexo II. Díptico informativo del programa.

Para participar, tanto el alumno/a como el padre/madre/tutor, deberán cumplimentar y firmar el **consentimiento informado** que será facilitado por el centro educativo

Para más información, consulta con el centro educativo



¡Participa y cuida tu salud mental!

Referencias

Ospino CM. Caracterización de la salud mental positiva en menores trabajadores de un mercado público [Internet]. Trabajo de Fin de Grado. Colombia: Universidad del Norte; 2012 [consultado 29 abril 2024]. Disponible en: <https://manjar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/683/2697555.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rejas CJ, Martín MA. Salud mental positiva. Programa de promoción de la salud mental positiva y prevención de la enfermedad mental en el ámbito escolar de la comunidad autónoma de Extremadura [Internet]. [consultado 29 abril 2024]. Disponible en: https://saludextremadura.scs.es/filescms/simes/uploaded_files/guia_saludmentalpositiva.pdf

Del Pozo E. Programa de promoción de la salud mental dirigido a la población adolescente en la escuela [Internet]. 2007 [consultado 29 abril 2024]. Disponible en: https://www.informacionessiquiatricas.com/antiores/info_2007/01_187_03.htm



Salud Mental Positiva

Programa de promoción de la salud dirigido a alumnos de 2º ESO

IES Las Salinas

**Desarrollado por :
Enfermera Especialista en Salud Mental**

¿Qué es la salud mental positiva?

La dimensión positiva de la salud mental hace referencia al bienestar y a las **habilidades y herramientas para adaptarse a la adversidad**.

Engloba conceptos como la autoestima, el autocontrol, afrontamiento del estrés, técnicas de resolución de problemas, habilidades socioemocionales...

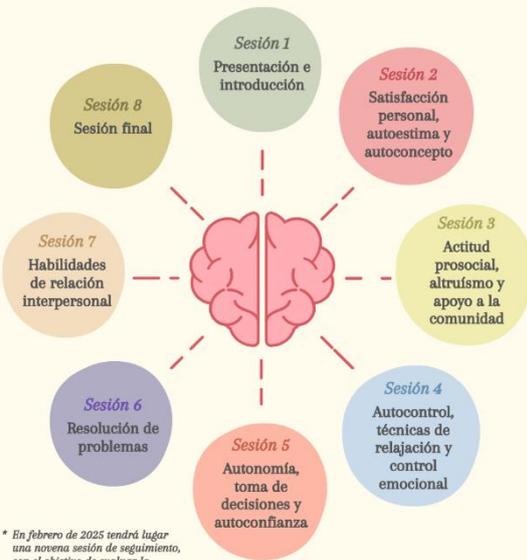
¿Por qué es importante la salud mental positiva en la adolescencia?

La adolescencia es una **etapa de transición crítica** donde se producen multitud de cambios emocionales, intelectuales, sociales y sexuales.

Es necesario prestar atención la salud mental durante esta etapa, para facilitar el desarrollo de **herramientas que ayuden a afrontar estos cambios y prevenir la aparición de trastornos mentales**.

¿En qué consiste el programa?

El programa está formado por **8 sesiones** que se llevarán a cabo durante las **horas de tutoría de octubre y noviembre** de 2024.



- Sesión 1: Presentación e introducción
- Sesión 2: Satisfacción personal, autoestima y autoconcepto
- Sesión 3: Actitud prosocial, altruismo y apoyo a la comunidad
- Sesión 4: Autocontrol, técnicas de relajación y control emocional
- Sesión 5: Autonomía, toma de decisiones y autoconfianza
- Sesión 6: Resolución de problemas
- Sesión 7: Habilidades de relación interpersonal
- Sesión 8: Sesión final

* En febrero de 2025 tendrá lugar una novena sesión de seguimiento, con el objetivo de evaluar la efectividad del programa

13.3. Anexo III. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD: SALUD MENTAL POSITIVA

El programa tiene un carácter voluntario de participación. No hay riesgos para los participantes y no se esperan beneficios inmediatos, excepto la mejora y/o mantenimiento de la salud mental positiva para cada participante.

Si acepta participar en el programa, inicialmente se le pedirá que responda una hoja de registro de datos sociodemográficos y una escala para evaluar su salud mental positiva. Todos los datos personales de los participantes se encontrarán debidamente custodiados por el investigador principal, manteniendo siempre la confidencialidad y anonimato de estos. Se utilizarán únicamente con fines de investigación. Con la firma de este documento, doy mi permiso para el uso de los datos que proporciono voluntariamente.

Declaro haber leído y entendido este documento, así como la información verbal proporcionada acerca del programa. Se me garantiza la posibilidad, en cualquier momento, de negarme a participar en este programa sin ninguna consecuencia.

Yo,, padre/madre/tutor del alumno/a, AUTORIZO la participación de mi hijo en el programa Salud Mental Positiva.

Firma y fecha:

Yo, alumno/a del IES las Salinas de la clase 2º..., ACEPTO voluntariamente la participación en el programa Salud Mental Positiva.

Firma y fecha:

13.4. Anexo IV. Desarrollo y contenido de las sesiones que conforman el programa de salud mental positiva

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN	
<p>En esta sesión se establecerá un primer contacto con los participantes y se recogerán los datos iniciales mediante la hoja de registro de datos sociodemográficos (<i>Anexo V</i>) y la escala de salud mental positiva (<i>Anexo VI</i>). Ambos documentos serán también entregados al grupo control en la sesión de tutoría.</p> <p>A continuación, se llevará a cabo una sesión de introducción al programa, utilizando como apoyo digital una presentación (<i>Anexo I</i>).</p>	
Objetivos	Recursos humanos y materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Establecer un primer contacto con los participantes. • Introducir conceptos básicos sobre salud mental positiva. • Evaluar el nivel de salud mental positiva antes de la intervención. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera del equipo de Salud Mental y participantes. • Aula, ordenador, proyector, presentación, mesas, sillas y pizarra. • 4 cartulinas, cinta adhesiva, post-its, bolígrafos, dípticos informativos y hojas de registro y escalas.
Desarrollo de la sesión	Duración estimada
Presentación de participantes y enfermera.	10 minutos
Entrega y cumplimentación de la hoja de registro y la escala de salud mental positiva (<i>Anexos V y VI</i>).	20 minutos
<p>Brainstorming</p> <p>Antes de comenzar con la presentación del programa, se realizará la siguiente dinámica.</p> <p>Se entregarán 4 post-its a cada participante y se colgarán en la pizarra 4 cartulinas con las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo definirías la salud mental? - ¿Qué crees que es la salud mental positiva? - ¿Crees que es necesario hablar sobre este tema? - ¿Cuáles son tus expectativas frente al programa? <p>En cada post-it, los participantes escribirán de forma anónima sus respuestas a cada pregunta. La enfermera los recogerá y los pegará en la cartulina correspondiente, comentando las respuestas en voz alta y aclarando dudas y conceptos erróneos.</p>	35 minutos
<p>Presentación del programa</p> <p>Explicación de conceptos básicos iniciales y del desarrollo y dinámica del programa.</p>	15 minutos
Programación de próxima sesión, feed-back y entrega de díptico informativo (<i>Anexo II</i>).	10 minutos

SESIÓN 2: SATISFACCIÓN PERSONAL	
Objetivos	Recursos humanos y materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Promover la interacción grupal. • Promover la autoestima y el autoconcepto. • Favorecer la expresión de sentimientos. • Adoptar estrategias de autorreflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera del equipo de Salud Mental y participantes. • Aula, mesas y sillas. • Folios y bolígrafos.
Desarrollo de la sesión	Duración estimada
Bienvenida, introducción de conceptos (autoestima y autoconcepto) y explicación de la sesión.	10 minutos
<p>Desarrollo del autoconcepto</p> <p>Se entregará un folio a cada participante donde deberá escribir 5 cualidades y 5 defectos de sí mismo. A continuación, uno a uno reflexionará en voz alta por qué cree que posee dichas cualidades y defectos.</p> <p>Con esta dinámica, los participantes podrán conocerse más entre ellos, reflexionar sobre sí mismos y desarrollar la expresión oral de sentimientos.</p>	35 minutos
<p>El círculo</p> <p>Los alumnos se colocarán en círculo y cada uno deberá escribir su nombre en la parte superior de un folio en blanco.</p> <p>Todos pasarán el folio al compañero de la derecha, quien deberá escribir una cualidad positiva, rasgo físico que le agrade, logro o capacidad del compañero cuyo nombre aparece escrito en el folio.</p> <p>Al finalizar, el propietario podrá leer todos los elogios que han escrito sus compañeros sobre él.</p> <p>Esta dinámica pretende que los alumnos valoren sus cualidades positivas, así como las del resto de sus compañeros. Resulta importante la expresión de estas para el desarrollo del autoconcepto.</p>	35 minutos
<p>Reflexión final y tarea para casa</p> <p>Cada persona deberá escribir en un folio las cosas positivas que le sucedan durante la semana.</p> <p>Se comentará en la siguiente sesión.</p>	10 minutos

SESIÓN 3: ACTITUD PROSOCIAL	
Objetivos	Recursos humanos y materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Promover y reforzar la autorrealización. • Promover el desarrollo de actitudes altruistas y de apoyo a la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera del equipo de Salud Mental y participantes. • Aula, mesas y sillas. • Folios y bolígrafos.
Desarrollo de la sesión	Duración estimada
Bienvenida y reflexión sobre la tarea de casa.	20 minutos
Introducción y explicación de la sesión.	10 minutos
<p>Dinámica de grupo</p> <p>Se dividirá la clase en grupos de 4-5 personas.</p> <p>Cada grupo deberá reflexionar sobre la forma de concretar acciones de ayuda hacia los demás (teniendo en cuenta la diversidad cultural, diferencias entre las personas, etc.), en un plazo de 1 mes, 6 meses y 1 año.</p> <p>Tras 15-20 minutos de reflexión, se abrirá un espacio de discusión entre todos los miembros de la clase, para que puedan comentar y debatir acerca de las diferentes propuestas.</p>	50 minutos
Reflexión final y despedida	10 minutos

SESIÓN 4: AUTOCONTROL	
Objetivos	Recursos humanos y materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar competencias de control emocional a través de diferentes técnicas. • Promover la expresión de sentimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera del equipo de Salud Mental y participantes. • Aula, mesas y sillas.
Desarrollo de la sesión	Duración estimada
Bienvenida e introducción a la sesión.	5 minutos
<p>Actividad de reflexión</p> <p>Se solicitará que cada participante piense una situación reciente en la cual sintió una emoción fuerte o impulsividad y transmitió adecuadamente sus sentimientos, y otra situación en la que considere que no los transmitió de forma adecuada.</p> <p>A continuación, cada participante compartirá en voz alta dichas situaciones y expresará la diferencia que ve entre ambas.</p>	25 minutos
<p>Técnicas no cognitivas - Relajación</p> <p>A partir de las situaciones presentadas en la actividad anterior, se enseñará y entrenará la técnica de respiración profunda:</p> <p><i>“Inspira profundamente, contando mentalmente hasta 5. Aguanta la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4, exhala mientras cuentas mentalmente hasta 10. Repite varias veces hasta sentirte más relajado”</i></p>	10 minutos
<p>Técnicas cognitivas de control emocional</p> <p>Utilizando las situaciones anteriores, se entrenará la técnica de afirmación positiva.</p> <p>Cambiando nuestro pensamiento podemos regular nuestras emociones y acciones. Las emociones no se pueden modificar, pero se pueden identificar y cambiar los pensamientos negativos que están en su base, y reemplazarlos por pensamientos más positivos.</p>	20 minutos
<p>Técnica de relajación autógena de Schultz</p> <p>Se explicará dicha técnica y se pondrá en práctica utilizando las situaciones explicadas por los participantes al inicio de la sesión. Se incentivará a la utilización de dicha técnica en el domicilio y siempre que sea necesario.</p>	15 minutos
<p>Otras técnicas</p> <p>Explicación de otras técnicas de control emocional: realización de actividades al aire libre, yoga, medicación, escuchar música, control de la respiración durante un minuto, contar números hacia atrás...</p>	10 minutos
Feed-back y programación de próxima sesión.	10 minutos

SESIÓN 5: AUTONOMÍA	
Objetivos	Recursos humanos y materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar el desarrollo de criterios propios y de toma de decisiones. • Desarrollar estrategias de autoafirmación. • Implementar estrategias de seguridad personal y confianza en sí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera del equipo de Salud Mental y participantes. • Aula, mesas, sillas y tablas de análisis DAFO. • Folios y bolígrafos.
Desarrollo de la sesión	Duración estimada
Bienvenida e introducción a la sesión.	10 minutos
<p>Análisis DAFO</p> <p>Se entregará a cada participante una tabla de análisis DAFO (<i>Anexo VII</i>), donde tendrán que reflexionar y reflejar en dicha tabla sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.</p> <p>Cada uno deberá verbalizar en grupo su análisis y se abrirá un espacio de debate entre todos los participantes para explicar lo que sintieron.</p>	40 minutos
<p>Refuerzo de la autoconfianza</p> <p>Se solicitará a los estudiantes que piensen en 5 cosas de su vida que hayan logrado o alcanzado y que las anoten en un folio.</p> <p>Leerán en voz alta su lista y se sugerirá que guarden dicha lista para consultarla siempre que ponga en duda alguna de sus capacidades.</p>	30 minutos
Reflexión final y despedida.	10 minutos

SESIÓN 6: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN	
Objetivos	Recursos humanos y materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar estrategias de resolución de problemas. • Desarrollar la percepción objetiva. • Mejorar las estrategias de adaptación al cambio. • Implementar estrategias de autorreflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera del equipo de Salud Mental y participantes. • Aula, proyector, ordenador, mesas, sillas e imagen de la rueda de resolución de conflictos.
Desarrollo de la sesión	Duración estimada
Saludos iniciales e introducción a la sesión.	10 minutos
<p>Resolución de problemas cotidianos</p> <p>Se solicitará a cada participante que piense en una situación o problema de su día a día, así como una estrategia para resolver esta situación.</p> <p>Cada uno compartirá en voz alta con el grupo el problema y la solución pensada. Se abrirá un espacio de reflexión para que el resto de los compañeros aporten sugerencias para la resolución de los problemas presentados.</p>	40 minutos
<p>Rueda de resolución de conflictos</p> <p>Se proyectará en la pizarra digital una imagen de la rueda de resolución de conflictos (<i>Anexo VIII</i>).</p> <p>Se explicará su uso poniendo ejemplos prácticos, utilizando las situaciones planteadas en el ejercicio anterior.</p>	20 minutos
<p>Tarea para casa</p> <p>Se indicará a los participantes que apliquen las estrategias comentadas durante la sesión la próxima vez que se enfrenten a dicho problema y analicen el progreso.</p> <p>Se comentará al inicio de la próxima sesión.</p>	10 minutos
Reflexión final y despedida.	10 minutos

SESIÓN 7: HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL	
Objetivos	Recursos humanos y materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la adecuación de las relaciones interpersonales. • Promover relaciones interpersonales gratificantes. • Implementar estrategias de autorreflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera del equipo de Salud Mental y participantes. • Aula, mesas, sillas y caja de cartón. • Folios y bolígrafos.
Desarrollo de la sesión	Duración estimada
<p>Debate sobre la tarea para casa e introducción de la sesión</p> <p>Se comentará la tarea de casa, donde los estudiantes explicarán en voz alta cómo actuaron ante los problemas presentados.</p> <p>Se realizará una reflexión sobre el progreso alcanzado, evaluando en conjunto si la estrategia utilizada fue adecuada.</p>	20 minutos
<p>Explicación de los valores esenciales de las relaciones interpersonales</p> <p>Se presentarán y explicarán las piedras angulares para conseguir mantener unas relaciones interpersonales satisfactorias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confianza - Colaboración - Empatía - Autoconocimiento - Escucha - Aceptación de las diferencias - Respeto 	20 minutos
<p>Caja de las relaciones</p> <p>Los participantes deberán escribir en un folio de forma anónima las dificultades, quejas o problemas que encuentran a la hora de relacionarse con sus compañeros. Doblarán el papel y lo introducirán en la caja.</p> <p>Después, cada uno deberá sacar un papel de la caja y compartir su contenido en voz alta con el resto del grupo, que deberá sugerir soluciones basándose en los valores explicados. El grupo deberá debatir y expresar los sentimientos que le generan dichas situaciones.</p>	40 minutos
Feed-back y reflexión final.	10 minutos

SESIÓN 8: SESIÓN FINAL	
Objetivos	Recursos humanos y materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Obtener un feed-back sobre el desarrollo del programa. • Cierre del programa de salud mental positiva. • Evaluar el nivel de salud mental positiva tras la realización del programa de promoción de la salud, tanto en el grupo experimental como en el grupo control. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera del equipo de Salud Mental y participantes. • Aula, mesas, sillas y fotocopias de la escala de salud mental positiva. • Bolígrafos.
Desarrollo de la sesión	Duración estimada
Saludos iniciales	5 minutos
Cumplimentación de la escala de salud mental positiva (Anexo VI). Será cumplimentada por el grupo experimental durante la sesión y por grupo control en la tutoría.	20 minutos
Opiniones e impresiones sobre el programa y orientación para el seguimiento Los participantes expresarán sus impresiones acerca del programa y se les animará a seguir formándose en el autocuidado de su salud mental. Se resolverán todas las dudas e inquietudes.	30 minutos
Agradecimientos y cierre del programa.	10 minutos

SESIÓN 9: SESIÓN DE SEGUIMIENTO (tras 3 meses de la sesión final)	
Objetivos	Recursos humanos y materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el nivel de salud mental positiva del grupo experimental tras 3 meses de la finalización del programa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera del equipo de Salud Mental y participantes. • Aula, mesas, sillas y fotocopias de la escala de salud mental positiva. • Bolígrafos.
Desarrollo de la sesión	Duración estimada
Saludos iniciales	5 minutos
Cumplimentación de la escala de salud mental positiva (Anexo VI).	20 minutos
Resolución de dudas y feed-back sobre el desarrollo y puesta en práctica de estrategias adquiridas durante el programa.	30 minutos
Despedida	5 minutos

13.5. Anexo V. Hoja de registro de variables sociodemográficas

HOJA DE REGISTRO INICIAL

Los datos recogidos en el siguiente documento son totalmente anónimos, por lo que rogamos que respondas con total sinceridad. Recuerda que NO existen respuestas correctas ni incorrectas.

¡Gracias por tu participación!

CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN

XXXX

Fecha: _____

Sexo: Hombre Mujer

¿Has sufrido la separación de tus padres? Sí No

¿Alguna vez te has sentido víctima de bullying o acoso? Sí No

¿Has acudido alguna vez al psicólogo? Sí No

¿Has acudido alguna vez al psiquiatra? Sí No

¿Has estado ingresado/a alguna vez en una Unidad Hospitalaria de Salud Mental (psiquiatría)? Sí No

Recorta por la línea discontinua y guarda este papel hasta que finalice el programa. Antes de cumplimentar cualquier documento proporcionado por la enfermera responsable, deberás escribir este código en el espacio destinado para ello.

**Tu código es:
XXXX**

13.6. Anexo VI. Escala de salud mental positiva

ESCALA DE SALUD MENTAL POSITIVA (M.T. Lluch)

En primer lugar, darte las gracias por tu colaboración. Antes empezar, deberás rellenar el siguiente cuadro con tu código de identificación y la fecha.

CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN ____ _	Fecha: _____
---	---------------------

A continuación, encontrarás un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros.

Para contestarlo, lee cada frase y completa mentalmente el espacio de puntos suspensivos con la frecuencia que mejor se adapte a ti. A continuación, señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta. Las posibles respuestas son:

Siempre o casi siempre

A menudo o con bastante frecuencia

Algunas veces

Nunca o casi nunca

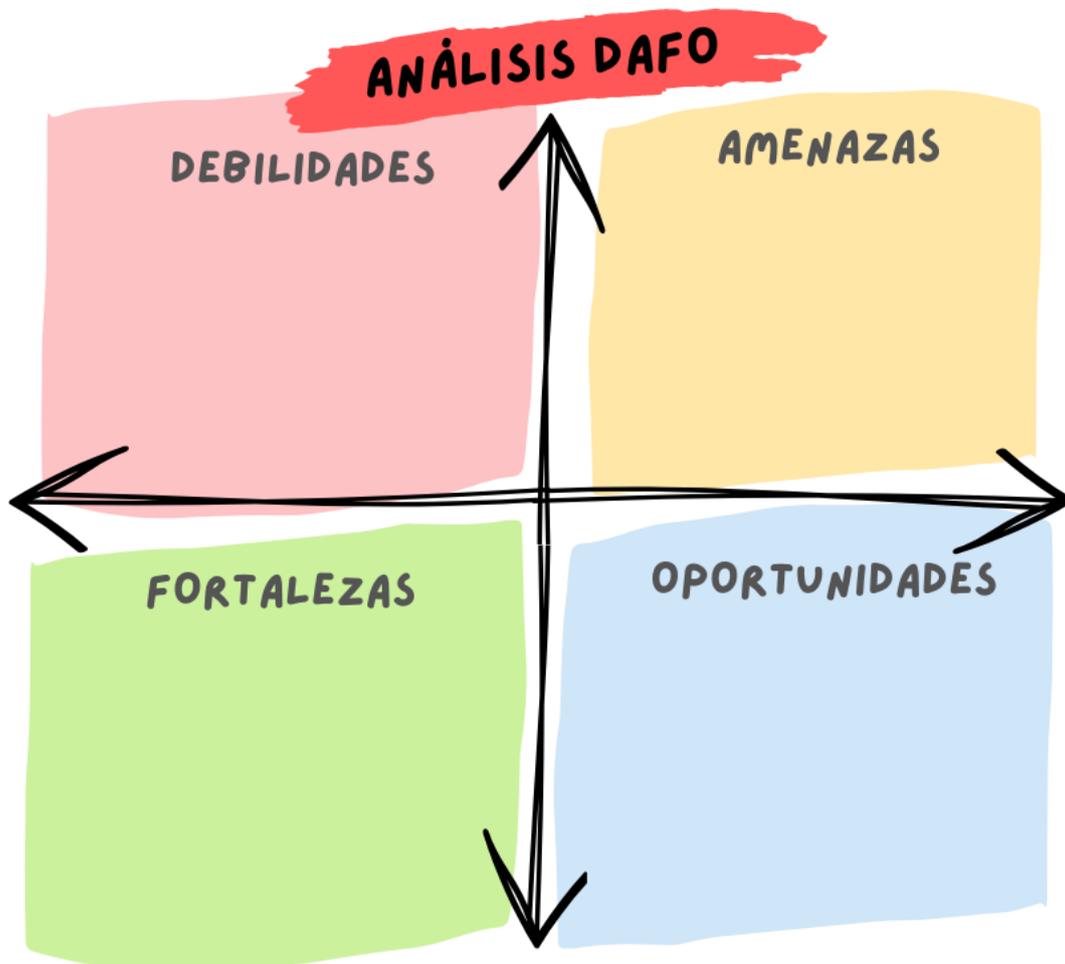
No necesitas reflexionar mucho para contestar, ya que no hay respuestas correctas e incorrectas. Lo que interesa es tu opinión. Tampoco trates de buscar la respuesta que quizá podría causar una “mejor impresión”, ya que puedes estar segura/o que la información es absolutamente anónima y confidencial.

Por favor, **contesta a todas las afirmaciones**. Muchas gracias.

	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 gusto 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 piensen 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.				

	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
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 insatisfecha/o conmigo misma/o.				
39. ... me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.				

13.7. Anexo VII. *Tabla de análisis DAFO*



13.8. Anexo VIII. Rueda de resolución de conflictos

