



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERIA  
NUESTRA SEÑORA DE CANDELARIA  
Centro adscrito a la Universidad de La Laguna



**Eficacia del programa de promoción de la salud mental  
positiva “Mentis Plus+” en la reducción del estrés percibido  
por el alumnado de enfermería de la EUNSC**

Memoria de Trabajo de Fin de Grado para optar al título de Graduado en Enfermería

CURSO ACADÉMICO  
2022-2023

Alumno: Jose Ricardo Guerrero Leal

Tutora: Dra. Eva Lourdes Díaz Hernández



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	
DOCUMENTO 1	SOLICITUD

NOMBRE: Jose Ricardo Guerrero Leal

NIF:

CORREO ELECTRÓNICO: alu0100806144@ull.edu.es

DIRECCIÓN:

TITULO DEL PROYECTO: Eficacia del programa de promoción de la salud mental positiva "Mentis Plus+" en la reducción del estrés percibido por el alumnado de enfermería de la EUNSC

ÁREA Y LÍNEA TEMÁTICA DEL PROYECTO: Salud mental positiva en alumnos de enfermería.

DURACIÓN DEL PROYECTO: 12 (meses)

DEDICACIÓN AL PROYECTO (horas/semana):

UNICA, COMO IP (INVESTIGADOR PRINCIPAL)

COMPARTIDA CON OTRO PROYECTO

NÚMERO DE INVESTIGADORES: 3

PRESUPUESTO (en euros)	1ª anualidad	2ª anualidad	Total
Material inventariable	608€		608€
Material fungible	202€		202€
Recursos humanos	1200€		1200€
Otros gastos (publicación, difusión...)	1280€		1280€



RELACIÓN DE MIEMBROS DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN PARTICIPANTES

Nombre	NIF	(1)	(2)	(3)	Centro	Horas (4)	Aceptación (firma)
Jose Ricardo Guerrero Leal		IP	A	C	HUNSC	20	
Eva Lourdes Díaz Hernández		A	P	P	USM Laguna	2	
Experto análisis estadístico		I	E	P		1	

(1) PARTICIPACIÓN: investigador principal (IP), investigador colaborador (I), investigador asesor (A)

(2) CATEGORÍA: Alumno (A), profesor-tutor (P), experto-externo (E)



(3) DEDICACIÓN: Tiempo completo (C), tiempo parcial (P)

(4) HORAS: tiempo de dedicación al proyecto en horas a la semana

HAGO CONSTAR (señalar lo que proceda):

Que no hemos recibido ayudas o subvenciones con el mismo objeto de cualquier Administración o Ente Público

Que son ciertos todos los datos que figuran en esta solicitud

Investigador Principal    Jose Ricardo Guerrero Leal	Tutora del trabajo    Dra. Eva Lourdes Díaz Hernández
---	---

En Santa Cruz de Tenerife, a 1 de junio de 2023



## Contenido

RESUMEN.....	4
SUMMARY .....	5
ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA .....	7
OBJETIVOS CONCRETOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN .....	10
Objetivo general: .....	10
Objetivos específicos: .....	10
HIPÓTESIS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN .....	11
METODOLOGÍA.....	11
Sujetos de estudio .....	11
Tipo, diseño e instrumentos de medida del estudio .....	12
Variables .....	13
Recogida y análisis de datos .....	15
Limitaciones del estudio .....	16
PLAN DE TRABAJO .....	17
Cronograma .....	17
Lugar de realización.....	18
Fases de desarrollo del proyecto.....	18
Reparto de tareas .....	19
RESULTADOS PREVISIBLES, APLICABILIDAD Y UTILIDAD PRÁCTICA DE LOS RESULTADOS.....	19
Resultados .....	19
Aplicabilidad y utilidad de los resultados: .....	20
INSTALACIONES, INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DISPONIBLES INICIALMENTE PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO.....	20
JUSTIFICACIÓN DETALLADA DE LA AYUDA ECONÓMICA.....	22
OTRAS CONSIDERACIONES QUE DESEE HACER CONSTAR.....	22
BIBLIOGRAFÍA .....	25
ANEXOS.....	27

<b>PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>DOCUMENTO 2</b>	<b>MEMORIA DEL PROYECTO</b>

**INVESTIGADOR PRINCIPAL:** Jose Ricardo Guerrero Leal

**TÍTULO:** *Eficacia del programa de promoción de la salud mental positiva “Mentis Plus+” en la reducción del estrés percibido por el alumnado de enfermería de la EUNSC.*

**PALABRAS CLAVE:** salud mental positiva, estudiantes de enfermería, estrés psicológico, salud positiva, salud mental, universitarios.

## RESUMEN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el que las personas son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida y contribuir al bienestar de la comunidad. En lugar de centrarse únicamente en la ausencia de enfermedad mental, se enfoca en el bienestar emocional y psicológico, así como en el fortalecimiento de habilidades y recursos para enfrentar los desafíos. Este proyecto de investigación se basa en el concepto de Salud Mental Positiva (SMP), desarrollado por la Dra. María Teresa Lluch Canut en su Modelo Multifactorial. Este enfoque se centra en dimensiones como: emociones positivas, relaciones positivas, sentido de propósito y sentido de logro, y se evalúa a través del Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP). El objetivo general de este estudio es valorar si la promoción de la SMP mediante la implementación del programa validado (Mentis plus+) mejora la percepción de estrés percibido por el alumnado de enfermería.

El proyecto se enmarca dentro de un estudio cuantitativo, de naturaleza descriptiva y diseño no experimental, que centra su investigación en estudiantes de enfermería mayores de edad, matriculados en la EUNSC y que accedan de manera voluntaria a completar una serie de cuestionarios y a participar en un programa de SMP. La muestra está constituida por 24 alumnos/as de los cuatro cursos de grado. El estudio tiene una duración estimada de un año y se divide en cuatro fases, en la primera fase se llevará a cabo una revisión bibliográfica sobre los antecedentes y el estado actual de la investigación en salud mental positiva. La segunda fase abarcará la selección y creación de los instrumentos de medida (cuestionarios) y el desarrollo

de las sesiones formativas; Para esta investigación los cuestionarios utilizados son el CSMP, la Escala de Estrés Percibido (PSS) y un cuestionario Ad hoc sobre características sociodemográficas. Durante la tercera fase se ejecutará el programa a lo largo de veintidós sesiones. Por último en la cuarta fase se analizarán los datos. Las variables a analizar incluirán características sociodemográficas, nivel de salud mental positiva, estrés percibido y las posibles relaciones entre ellas. Para ello se utilizará el software "SPSS v.25". Creemos que la metodología reflexiva aplicada durante las sesiones del programa de SMP generará en todos los participantes la capacidad de buscar estrategias, adquirir nuevos conocimientos y realizar cambios para fomentar su salud mental y promover la de su entorno. Por tanto, esperamos encontrar en los resultados una disminución en el nivel de estrés percibido después de la intervención, lo cual respalda nuestra hipótesis de que los estudiantes con altos niveles de SMP experimentarán menos estrés percibido y que el programa no solo ayudará a mantener, sino también a promover niveles altos de SMP a largo plazo.

**TITLE:** *Effectiveness of the "Mentis Plus+" positive mental health promotion program in reducing perceived stress among nursing students at EUNSC.*

**KEYWORDS:** Positive mental health, nursing students, psychological stress, positive health, mental health, university students.

## **SUMMARY**

The World Health Organization (WHO) defines mental health as a state of well-being in which individuals are able to cope with the challenges of life and contribute to the well-being of the community. Instead of focusing solely on the absence of mental illness, it emphasizes emotional and psychological well-being, as well as the strengthening of skills and resources to face challenges. This research project is based on the concept of Positive Mental Health (PMH), developed by Dr. María Teresa Lluch Canut in her Multifactorial Model. This approach focuses on dimensions such as positive emotions, positive relationships, sense of purpose, and sense of accomplishment, and is assessed through the Positive Mental Health Questionnaire (PMHQ). The overall objective of this study is to assess whether the promotion of PMH through the implementation of the validated program (Mentis plus+) improves the perception of perceived stress among nursing students.

The project is framed within a quantitative study, of a descriptive nature and non-experimental design, focusing its research on adult nursing students enrolled in the EUNSC who voluntarily agree to complete a series of questionnaires and participate in a PMH program. The sample consists of 24 students from the four undergraduate years. The study has an estimated duration of one year and is divided into four phases. The



first phase will involve a literature review on the background and current state of research in positive mental health. The second phase will encompass the selection and creation of measurement instruments (questionnaires) and the development of training sessions. For this research, the questionnaires used are the PMHQ, the Perceived Stress Scale (PSS), and an ad hoc questionnaire on sociodemographic characteristics. During the third phase, the program will be implemented over twenty-two sessions. Lastly, in the fourth phase, the data will be analyzed. The variables to be analyzed will include sociodemographic characteristics, level of positive mental health, perceived stress, and possible relationships between them. The "SPSS v.25" software will be used for this purpose. We believe that the reflective methodology applied during the PMH program sessions will empower all participants to seek strategies, acquire new knowledge, and make changes to promote their mental health and that of their environment. Therefore, we expect to find a decrease in the perceived stress level after the intervention, which supports our hypothesis that students with high levels of PMH will experience less perceived stress, and that the program will not only help maintain but also promote high levels of PMH in the long term.

## ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud mental como un estado de bienestar en el que las personas son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida, utilizar plenamente sus habilidades, aprender y trabajar de manera efectiva y contribuir al bienestar de su comunidad<sup>1</sup>. En otras palabras, la salud mental hace referencia a la capacidad de una persona para disfrutar de una vida plena y satisfactoria, tanto a nivel individual como en el contexto social. Este enfoque implica no sólo la ausencia de enfermedad mental, sino también la presencia de emociones positivas, relaciones interpersonales satisfactorias, un sentido de propósito y significado en la vida y una actitud positiva hacia uno mismo y los demás.

Esta definición se conoce como la visión positiva de la salud mental y se centra tanto en el bienestar emocional y psicológico, como en el fortalecimiento de las habilidades y recursos necesarios para enfrentar los desafíos de la vida. A diferencia del enfoque tradicional de la salud mental, que se centra en la enfermedad y el tratamiento de los trastornos mentales, la salud mental positiva se centra en la promoción de un estado de bienestar y resiliencia mental<sup>2</sup>.

El cambio hacia un paradigma positivo y la aparición en la literatura científica del concepto de Salud Mental Positiva (SMP) se remonta a los años 50 y 60, concretamente nace con Marie Jahoda (1958) cuando recibe el encargo de la Joint Commission on Mental Illness and Health (Comisión Conjunta sobre la Enfermedad y la Salud Mental). En su trabajo identificó seis componentes de la salud mental positiva: actitud positiva hacia uno mismo, crecimiento y desarrollo personal continuo, integración social satisfactoria, funcionamiento autónomo, dominio ambiental y sentido de propósito y significado en la vida<sup>2-3</sup>.

Cuarenta años después, la enfermera y psicóloga española Maria Teresa LLuch evaluó empíricamente el modelo conceptual de salud mental positiva propuesto por Jahoda (6 factores y 16 subfactores). De esta forma, LLuch definió sobre la base de Jahoda su Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva a partir de 6 factores: Satisfacción personal, Actitud prosocial, Autocontrol, Autonomía, Resolución de problemas y autoactualización y Habilidades de relación interpersonal. Su modelo se enfoca en cuatro dimensiones principales de la salud mental positiva: emociones positivas, relaciones positivas, sentido de propósito y sentido de logro<sup>3-4</sup>.

Para medir estas dimensiones, LLuch desarrolló el Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP). Este cuestionario consta de 39 ítems, que evalúan diferentes aspectos de la salud mental positiva: el nivel de satisfacción con la vida, la presencia de emociones positivas como la felicidad y la alegría, el apoyo social y la capacidad de manejar el estrés. El CSMP ha sido validado en diferentes poblaciones y ha demostrado tener una buena fiabilidad y validez<sup>5</sup>. Además, se ha utilizado en numerosos estudios para evaluar la salud mental positiva en diferentes contextos y poblaciones, incluyendo adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores<sup>6-7</sup>.



Desde entonces, han surgido diferentes enfoques y teorías que han ampliado la comprensión de la salud mental positiva, dando lugar, en la segunda década del siglo XXI, a nuevos modelos teóricos que analizan el concepto de manera global y que presentan sus propias escalas de medida. Entre ellos destaca Martin Seligman (2012), padre de la Teoría del Bienestar, cuya perspectiva se enfoca en el estudio de los aspectos positivos de la vida, como la felicidad, el bienestar emocional, la resiliencia y el florecimiento personal, además de su Escala PERMA de valoración de los cinco pilares del bienestar. Por otro lado, Keyes (2007) desarrolló la Teoría del estado Completo de Salud, empleando la Escala de Salud Mental Positiva (PMH-SF) para valorarla. Por último, Diener (2010) desarrolló la Teoría y la Escala de Florecimiento<sup>2-3</sup>.

El modelo multifactorial desarrollado por M<sup>a</sup> Teresa Lluch Canut sigue siendo ampliamente relevante en el estudio de la salud mental positiva, tanto en general como específicamente en el contexto de los/as estudiantes de enfermería tal y como lo respalda la evidencia científica existente en la literatura<sup>6-8</sup>.

Así, en el año 2013, se realizó un estudio en Colombia con el objetivo de evaluar la salud mental positiva utilizando el cuestionario de LLuch, en el que participaron 309 alumnos/as del municipio de Calarcá. Los resultados revelaron que los/as escolares presentaban un nivel alto de SMP, aunque en comparación, el factor de autonomía resultó ser bajo<sup>6</sup>.

Por otro lado, en el año 2020, se llevó a cabo un proyecto de colaboración entre investigadores portugueses y españoles, con el objetivo de evaluar la SMP en 2238 estudiantes de enfermería de las Escuelas de Oporto y Barcelona. Los resultados de este estudio indicaron que el CSMP fue una herramienta precisa y confiable. Se encontró que un 54,8% de los/as estudiantes reportó un nivel moderado de SMP, y se observaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, lo cual sugiere que, aunque presenten niveles similares de SMP, tienen fortalezas diferentes<sup>7</sup>.

En un estudio realizado en Estados Unidos, se compararon las características de la SMP entre estudiantes de enfermería y estudiantes de otras carreras. Se utilizó una muestra de 18132 alumnos/as, de los cuales 1399 pertenecían al programa de enfermería. Los resultados revelaron que los trastornos de ansiedad y estrés pueden reflejar perfiles de síntomas exclusivos en los/as estudiantes de enfermería debido a las particularidades de su formación<sup>8</sup>.

En resumen, el CSMP se muestra como una herramienta precisa y válida para evaluar las fortalezas y debilidades de la SMP en estudiantes de enfermería. Estos hallazgos pueden servir como punto de partida para desarrollar e implementar programas de promoción de la salud mental positiva en este grupo<sup>9-10</sup>.

Teixeira, Ferreira, Lluch y Ferré-Grau llevaron a cabo una exhaustiva revisión sistemática de programas de salud mental positiva, la cual evidenció los efectos beneficiosos de los mismos en la salud mental. No obstante, debido a la diversidad de contenidos, distribución, duración y participantes de dichos programas,

resulta un desafío alcanzar conclusiones generales sobre su efectividad global<sup>11</sup>.

Esta constatación de la inexistencia de un programa de promoción de la SMP que pueda ser aplicado de manera sistemática, a pesar de las mejoras observadas en la salud de los participantes, fue lo que impulsó a Teixeira et al. a desarrollar "Mentis Plus+", un Programa de Salud Mental Positiva basado en el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva de Lluch validado para adultos, que puede ser implementado sistemáticamente por profesionales de la salud<sup>12</sup>. En España, actualmente no se dispone de ningún programa estructurado y validado en el ámbito de la SMP, por consiguiente, la versión traducida del programa original en portugués se presenta como la única alternativa para fomentar la SMP en la población española.

La Real Academia Nacional de Medicina define el estrés como "una tensión psíquica o somática que prepara al individuo para la lucha o la huida, y que, si se prolonga en el tiempo, desencadena el síndrome general de adaptación"<sup>13</sup>. En principio, el estrés no debería afectar al funcionamiento normal de una persona, siempre y cuando podamos generar una respuesta adaptativa ante él. De hecho, puede ser un poderoso motivador que nos ayude a enfrentar diversas situaciones. Sin embargo, si se vuelve crónico puede convertirse en una patología que afecte negativamente, tanto a nivel físico, como mental, provocando problemas de salud a corto o largo plazo, como trastornos gastrointestinales, respiratorios, dermatológicos o migrañas, así como alteraciones psicológicas y emocionales como depresión, ansiedad e irritabilidad<sup>13</sup>.

A lo largo de los cuatro años del grado de enfermería, el alumnado se encuentra inmerso en un proceso de aprendizaje centrado en el cuidado. Durante sus prácticas clínicas, el alumnado está expuesto con regularidad a situaciones estresantes, ya que en el entorno sanitario pueden generarse múltiples estresores entre los que destacan el contacto con enfermedades, el dolor, el sufrimiento y la muerte, así como la necesidad de interactuar con diversos profesionales de la salud y pacientes. Además, los/as estudiantes deben adaptarse a este nuevo rol en el campo de la enfermería, desde una posición de debilidad por la falta de habilidades técnicas y competencias para hacerlo<sup>13-14</sup>.

Un estudio realizado a 165 estudiantes en la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza, reveló datos significativos al evaluar el nivel de estrés y la salud general en estudiantes de la rama de Ciencias de la Salud. Los resultados indicaron que los/as estudiantes de enfermería presentaban niveles elevados de estrés, con una media de 58.73. La sobrecarga académica fue identificada como la principal fuente de estrés, siendo notable la presencia de la competitividad entre compañeros/as como un factor estresante. Además, se observó que el alumnado de enfermería experimentó niveles de estrés más altos en comparación con los/as estudiantes de fisioterapia. En cuanto a las diferencias de género, las mujeres en las tres titulaciones estudiadas, mostraron niveles de estrés más elevados que los hombres<sup>13</sup>.

En otro estudio realizado en Galicia, con el objetivo de determinar la prevalencia de estrés en los/as

estudiantes de enfermería de la comunidad, obtuvieron datos estadísticamente significativos a partir de una muestra de 955 participantes. Los resultados revelaron que un 38.7% de los/as estudiantes presentaban niveles de estrés intermedio, mientras que un 30.5% mostraban niveles elevados de estrés. Estos hallazgos destacan la presencia de estrés elevado en todos los cursos del grado y subrayan la necesidad de desarrollar proyectos orientados a la detección y prevención del estrés en este colectivo. Además, se estableció una correlación significativa entre el estrés, la ansiedad y la depresión, respaldada por un intervalo de confianza del 99%<sup>14</sup>.

La motivación de esta investigación nace de la experiencia personal y la observación. A lo largo de los cuatro años de duración del grado he vivido momentos de estrés y ansiedad, que en muchas ocasiones superaban mi capacidad para afrontarlo. Por otro lado, la elevada carga lectiva y los innumerables trabajos grupales ponen a prueba tanto los conocimientos como la capacidad de gestión de las relaciones humanas, llegando a observar como el alumnado que comparte durante horas el espacio reducido del aula no se conoce o apenas establece relaciones.

Durante mi trayectoria formativa he experimentado la ansiedad y el estrés asociados a la práctica enfermera descrita por muchos autores. La atención de la salud, la gestión de enfermedades, el acompañamiento en situaciones de duelo y hospitalización, el manejo de procesos de muerte, las relaciones terapéuticas con pacientes y otros profesionales de la salud, son procesos complejos y emocionalmente exigentes, que requieren adecuadas habilidades de afrontamiento. En esta línea, y tras las vivencias profesionales compartidas con jóvenes graduados, la implementación de un programa de salud mental positiva podría mitigar algunas de las carencias con las que se enfrentan a su vida profesional. Es importante recordar que en el ámbito de la salud mental los profesionales de enfermería se encuentran en un grupo de riesgo debido a que su práctica profesional puede generar entre otros: estrés emocional, síndrome del desgaste profesional (burnout), ansiedad, depresión, irritabilidad, insomnio, baja concentración, fobias y fatiga laboral. Por este motivo los programas de promoción en salud mental positiva pueden ser una herramienta muy útil durante la formación de los futuros profesionales de los cuidados.

## **OBJETIVOS CONCRETOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

### **Objetivo general:**

Valorar si la promoción de la salud mental positiva mejora la percepción de estrés percibido por el alumnado de enfermería.

### **Objetivos específicos:**

1. Describir las características sociodemográficas de la muestra.

2. Analizar si el programa Mentis Plus+ tiene efectos en los niveles de estrés percibido en el alumnado del grado de enfermería.
3. Evaluar la efectividad del programa Mentis Plus+ a través del cuestionario de salud mental positiva.
4. Analizar la relación entre variables sociodemográficas, nivel de salud mental positiva y estrés percibido.

## HIPÓTESIS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

El alumnado de enfermería con mayores niveles de salud mental positiva presenta menores niveles de estrés percibido.

## METODOLOGÍA

### Sujetos de estudio

La presente investigación se centra en los/-as estudiantes de enfermería mayores de edad y que estén matriculados en la Escuela de Enfermería Ntra. Señora de Candelaria, un centro adscrito a la Universidad de La Laguna. La muestra estará compuesta por alumnado perteneciente a los cuatro cursos que conforman el Grado en Enfermería. Con el fin de adaptar las características del programa a nuestra investigación, se realizarán dos grupos de 12 participantes cada uno. La participación en este estudio es voluntaria y requiere el consentimiento informado por parte de los participantes. Todos los datos recopilados se manejarán de manera confidencial y se garantizará el anonimato de los/as encuestados/as, cumpliendo con el deber de secreto profesional y en estricto cumplimiento de la Ley de Protección de Datos (Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales).

#### - Criterios de inclusión:

- Ser mayor de edad
- Estar matriculado en el grado de enfermería en la EUNSC
- Firmar el consentimiento informado

#### - Criterios de exclusión:

- No completar correctamente los cuestionarios
- No participar en todas las sesiones del estudio
- Alumnado que se encuentre cursando sus estudios durante un período inferior a un curso académico (Erasmus, Sicue)

## Tipo, diseño e instrumentos de medida del estudio

### - Tipo

El presente proyecto de investigación se enmarca dentro de un estudio cuantitativo de naturaleza descriptiva, y se caracteriza por su diseño no experimental. El objetivo principal consiste en aplicar un programa de salud mental positiva, utilizando las actividades del programa Mentis Plus+ y analizar los resultados mediante pre- y post- cuestionarios. Para ello, se partirá de una hipótesis inicial, que será posteriormente analizada y contrastada. La muestra estará compuesta por alumnado seleccionado de manera voluntaria entre los diferentes cursos que componen el grado.

### - Diseño

El diseño de la investigación se fundamenta en la implementación de un programa validado previamente de salud mental positiva dirigido a adultos. El estudio tiene una duración estimada de un año y se divide en cuatro fases o etapas distintas. Los primeros tres meses se dedican a explorar el campo de la salud mental positiva y su situación en los/as estudiantes de enfermería. Para ello, se lleva a cabo una revisión bibliográfica utilizando descriptores en ciencias de la salud (DECS) como estudiantes de enfermería, estrés psicológico, salud mental positiva y sus equivalentes en inglés (MESH): Students nursing, stress psychological, positive mental health. La búsqueda se realiza a través de diversos motores de búsqueda como Punto Q (Biblioteca virtual de la ULL) y Google Scholar, y en diferentes bases de datos como PubMed, Scielo, Dialnet, CINHALL y Elsevier. Así mismo, se busca en otros recursos en línea, como literatura gris. La revisión bibliográfica se lleva a cabo en distintos momentos, con el fin de mantener la información actualizada.

Durante los tres meses siguientes a la revisión bibliográfica, se seleccionan y se desarrollan los instrumentos necesarios para esta investigación, como cuestionarios y unidades didácticas para la implementación del programa de formación en salud mental positiva.

### - Instrumentos de medida:

- *Cuestionario de Salud Mental Positiva*

El cuestionario de Salud Mental Positiva utilizado en este estudio fue desarrollado como resultado de una tesis doctoral realizada por la Dra. Lluch-Canut<sup>5</sup>. Para validar el cuestionario, se llevó a cabo un estudio con una muestra de 387 estudiantes, la cual incluyó también estudiantes de enfermería, lo que respalda la idoneidad del instrumento para medir el fenómeno en el contexto específico de nuestro proyecto.

El cuestionario consta de 39 ítems formulados como afirmaciones, que incluyen tanto enunciados positivos como negativos. Cada ítem ofrece cuatro opciones de respuesta: siempre o casi siempre, con mucha frecuencia, algunas veces, nunca o casi nunca.

Al realizar el análisis, se consideró que los ítems negativos debían invertirse. El cuestionario permite obtener

una puntuación total de 156 puntos, pero también se puede calcular la puntuación por factores. La puntuación obtenida en la escala se evalúa en función del rango mínimo y máximo, que va de 39 a 156 puntos. Valores más altos se relacionan con una mayor Salud Mental Positiva, mientras que valores más bajos indican una menor Salud Mental Positiva.

La confiabilidad del cuestionario se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.91 para la escala en su conjunto. En cuanto a los factores, los valores de confiabilidad variaron desde 0.83 para el factor 1 hasta 0.58 para el factor 2.

La siguiente tabla describe la distribución de preguntas por factores, así como la puntuación.

FACTOR A ESTUDIO	Nº DE PREGUNTA EN EL CUESTIONARIO	RANGO DE PUNTUACION
F1. Satisfacción personal	14*,6,7,12,14,31,38,39	8-32
F2. Actitud prosocial	1,3,23*,25*,37*	5-20
F3. Autocontrol	2,5*,21*,22*,26*	5-20
F4. Autonomía	10,13,19,33,34	5-20
F5. Resolución de problemas y autoactualización	15*,16*,17*,27*,28*,29*,32*,35*,36*	9-36
F6. Habilidades de relación interpersonal	8,9,11*,18*,20*,24,30	7-28
CSM Total	1 al 39	39-156

\*Ítems invertidos

- Escala de estrés percibido

La Escala de Estrés Percibido (PSS) es un instrumento de autoinforme utilizado para evaluar el nivel de estrés percibido en el último mes. Consiste en 14 ítems con una escala de respuesta de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo)<sup>15</sup>.

Para obtener la puntuación total de la PSS, se invierten las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13. La inversión se realiza asignando valores en el siguiente sentido: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0. Luego se suman los puntajes de los 14 ítems. Una puntuación directa más alta indica un mayor nivel de estrés percibido.

### Variables

La variable dependiente principal de este estudio es la Salud Mental Positiva (SMP), la cual se conceptualiza a través del Modelo Multifactorial desarrollado por la Dra. Lluch. Este modelo se compone de seis

dimensiones con criterios definatorios específicos.

Se realizó un análisis global del constructo, resultando en un total de siete variables utilizadas para evaluar la variable dependiente SMP. Estas variables incluyen tanto el nivel global de SMP, según el modelo de referencia, como los seis factores específicos que lo componen.

Por otro lado, se consideró el estrés percibido como otra variable dependiente, utilizando la Escala de Estrés Percibido (PSS) adaptada por el Dr. Eduardo Remor<sup>15</sup>, la cual consta de 14 ítems en su versión completa.

De igual modo, se tuvieron en cuenta variables independientes, como aspectos sociodemográficos (edad, sexo), laborales y de salud que pueden influir en los resultados del estudio.

#### Dependientes:

- Salud Mental positiva: variable cuantitativa continua que oscila entre 39 y 156.
- Factores de SMP:
  1. Satisfacción Personal (F1): variable cuantitativa continua cuyo valor oscila entre 8 y 32.
  2. Actitud Prosocial (F2): variable cuantitativa continua cuyo valor oscila entre 5 y 20.
  3. Autocontrol (F3): variable cuantitativa continua cuyo valor oscila entre 5 y 20.
  4. Autonomía (F4): variable cuantitativa continua cuyo valor oscila entre 5 y 20.
  5. Resolución de Problemas y Autoactualización (F5): variable cuantitativa continua cuyo valor oscila entre 9 y 36.
  6. Habilidades de Relación Interpersonal (F6): variable cuantitativa continua cuyo valor oscila entre 7 y 28.
- Estrés percibido: variable cuantitativa continua cuyo valor oscila entre 0 y 56.

#### Independientes:

- Edad: variable cuantitativa discreta abierta que se responde con una cifra entera.
- Sexo: variable cualitativa nominal categórica politómica, con posibilidad de respuesta: hombre, mujer, otro.
- Curso: variable cualitativa nominal categórica politómica con posibilidad de respuesta: 1º 2º 3º 4º
- Situación laboral: variable cualitativa nominal categórica dicotómica con posibilidad de respuesta: trabaja, no trabaja.
- Jornada laboral: variable cualitativa nominal categórica dicotómica con posibilidad de respuesta: completa, parcial.
- Las variables: vivencia difícil, apoyo, problema salud físico, problema salud psíquico; se presentan como variables cualitativas nominales dicotómicas con posibilidad de respuesta si/no.

Aclarar que la variable nivel global de salud mental positiva (< 58 y > 58) cuando se desea comparar

frente al estrés percibido será considerada también como una variable independiente.

### **Recogida y análisis de datos**

Para el análisis de los datos obtenidos de los cuestionarios, se utilizarán medidas estadísticas para describir las variables cuantitativas, como la media y la desviación estándar, así como la mediana y el rango intercuartílico (P25/P75). Para las variables cualitativas, se examinarán mediante frecuencias y porcentajes.

En cuanto a la representación de las variables cuantitativas, se utilizarán diagramas de dispersión e histogramas. Los diagramas de dispersión permitirán observar posibles relaciones entre las variables representadas, mientras que los histogramas mostrarán la distribución de la variable. Para las variables cualitativas, se utilizarán diagramas de sectores o diagramas de barras para representar los porcentajes de alumnos en cada categoría.

Se realizarán gráficos de dispersión para comparar las puntuaciones de los diferentes tests y factores evaluados antes y después de la intervención educativa.

Para analizar las posibles diferencias en el estrés percibido, según el nivel de salud mental positiva (SMP), se utilizarán gráficos de barras que muestren las medias y el error estándar (gráficos de barra de error).

Para comparar las variables de SMP y estrés percibido en el momento previo a la intervención según el sexo, la edad, etc., se utilizará la prueba ANOVA o la prueba t de Student, dependiendo del número de grupos en que se represente la variable.

La evolución del estrés percibido entre la fase previa y posterior a la intervención se evaluará mediante la prueba ANOVA de medias repetidas, que permite tener en cuenta los grupos de SMP, así como factores confusores como el sexo y los grupos de edad. También se empleará la prueba t de Student para muestras dependientes. Para variables cualitativas, se utilizará la prueba de McNemar o la prueba de Friedman para comparar los porcentajes de respuestas correctas antes y después de la intervención.

Para verificar la normalidad de la distribución de los datos, se emplearán dos escenarios. Si la muestra es menor a cincuenta ( $n < 50$ ), se utilizará el Test de Shapiro-Wilk. Si la muestra es mayor a cincuenta ( $n > 50$ ), se utilizará la Prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Todos los cálculos se realizarán con un intervalo de confianza (IC) del 95%, asumiendo un nivel de error del 0.05. Se utilizará el software "SPSS v.25" (Statistical Package for the Social Sciences) para analizar todos los datos cuantificables obtenidos.

### **Desarrollo y etapas del programa formativo**

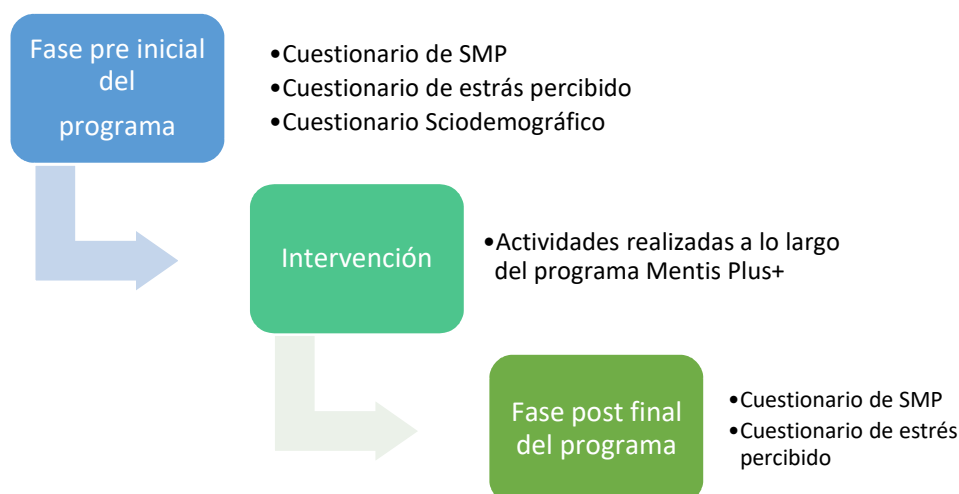
El Programa de Salud Mental Positiva "Mentis Plus+" se estructura como un programa modular, donde cada módulo aborda uno de los seis factores definidos en el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva de Teresa LLuch. El programa consta de un total de 22 sesiones, cada una con una duración de 1 hora.





El programa sigue un enfoque sistemático, donde el orden de las sesiones se regula mediante las letras A, B y C para cada factor/módulo. El trabajo se llevará a cabo en grupos de hasta 12 personas y se realizarán dos sesiones semanales. Se incluirán 2 sesiones iniciales de 1 hora cada una. Para cada factor/dimensión a tratar, se programarán 3 sesiones (A, B, C) con una duración mínima de 1 hora. Finalmente, se establecerá una sesión final y una sesión de seguimiento (3-6 meses después del programa).

Antes de la intervención educativa, se administrarán el Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP) de Lluch (1999), la Escala de Estrés Percibido (PSS) en su versión adaptada al español por el Dr. Eduardo Remor, y un cuestionario sociodemográfico. Además, los cuestionarios CSMP y PSS se aplicarán de nuevo tras la intervención. Los horarios de los grupos se ajustarán en función de los horarios de las clases y las prácticas de los participantes, con el objetivo de evitar que abandonen el programa antes de su finalización.



### Limitaciones del estudio

La participación en este estudio es completamente voluntaria, lo cual puede resultar en un número limitado de participantes, lo que a su vez podría afectar la generalización de las conclusiones a otros estudios similares realizados en el pasado o en el futuro.

Asimismo, es importante tener en cuenta las posibles barreras relacionadas con el desarrollo de la intervención durante el curso académico. Estas barreras podrían estar vinculadas a la gestión del tiempo, ya que los participantes deberán conciliar las sesiones del programa con sus clases teóricas del grado y las prácticas formativas en el hospital.



## PLAN DE TRABAJO

### Cronograma

CRONOGRAMA												
ACTIVIDAD	MES OCT	MES NOV	MES DIC	MES ENE	MES FEB	MES MAR	MES ABR	MES MAY	MES JUN	MES JUL	MES AGO	MES SEP
<b>Fase 1. Fase conceptual</b>												
Revisión bibliográfica												
Elaboración del marco teórico												
Establecimiento de objetivos												
<b>Fase 2. Fase metodológica</b>												
Diseño metodología y cuestionarios												
Creación de base de datos												
Desarrollo de las unidades didácticas												
<b>Fase 3. Estudio de campo</b>												
Selección de la muestra												
Realización sesiones formativas												
Recogida de datos mediante cuestionarios												
Registro de resultados												
<b>Fase 4. Análisis y Resultados</b>												
Análisis de datos e interpretación de resultados												
Redacción del informe de la investigación												
Difusión de resultados												

## Lugar de realización

El presente proyecto se llevará a cabo en el municipio de Santa Cruz de Tenerife, específicamente en las instalaciones de la Escuela de Enfermería, la cual forma parte del Complejo Hospitalario Ntra. Señora de Candelaria.

## Fases de desarrollo del proyecto

- **Fase 1. Recogida de información (4 meses)**
  - Búsqueda bibliográfica relacionada con el tema de estudio (salud mental positiva y alumnos de enfermería).
  - Establecimiento de los objetivos
  - Elaboración del marco teórico (antecedentes, evolución y estado actual)
- **Fase 2. Diseño de la metodología (3 meses)**
  - Creación de la base de datos
  - Diseño y/o determinación de cuestionarios y escalas a utilizar.
    - Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP) (Lluch, 1999) (Anexo )
    - Escala de estrés percibido (PSS) Versión española 2.0 (Anexo )
    - Cuestionario sociodemográfico (Anexo )
  - Desarrollo de las unidades didácticas.
- **Fase 3. Aplicación del estudio (5 meses)**
  - Selección de la muestra
  - Realización de las sesiones presenciales.
  - Recogida de datos mediante cuestionarios
  - Registro de los resultados.
- **Fase 4. Análisis y Resultados (3 meses)**
  - Análisis estadístico de los datos e interpretación de los mismos.
  - Redacción del informe de la investigación con los datos y conclusiones.
  - Difusión de los resultados

## Reparto de tareas

Reparto de tareas	
Actividades	Distribución
Revisión bibliográfica del tema de estudio	(IP)+(A)
Redacción del proyecto de investigación	(IP)+(A)
Elección de la muestra y lugar de estudio	(IP)
Diseño del material de investigación: cuestionarios y consentimiento informado	(IP)
Diseño actividades didácticas de las sesiones	(IP)
Recopilación de datos	(IP) + (A)
Análisis de datos	(IP) + (I)
Interpretación de los datos obtenidos y analizados: extracción de conclusiones	(IP) + (A)+ (I)
Asesoramiento	(A) + (I)
Redacción del informe final	(IP)+(A)
Difusión de resultados	(IP)

## RESULTADOS PREVISIBLES, APLICABILIDAD Y UTILIDAD PRÁCTICA DE LOS RESULTADOS

### Resultados

Los resultados previsibles serán clasificados en dos fases según el diseño del estudio.

#### Fase de pre-intervención:

Esperamos encontrar que un alto porcentaje del alumnado presenta niveles moderados-altos de estrés percibido debido a la carga académica y la práctica clínica en un entorno sanitario con factores estresantes. Del mismo modo, al analizar la Salud Mental Positiva (SMP) como un constructo, esperamos encontrar que los/as estudiantes tienen niveles moderados o bajos de salud mental positiva, ya que el estrés puede provocar más experiencias y emociones negativas que positivas.

Al examinar los 6 factores de la SMP esperamos encontrar niveles medios o bajos en factores como, "F3-Autocontrol", relacionado con la capacidad para hacer frente al estrés y el equilibrio emocional, y "F5-Resolución de problemas", relacionado con la flexibilidad y la capacidad de adaptación. Sin embargo, esperamos encontrar niveles altos de SMP en otros factores como, "F2-Actitud pro-social", relacionado con la disposición activa hacia la sociedad, algo inherente a los enfermeros y enfermeras.

En cuanto a la influencia de las variables sociodemográficas, esperamos encontrar niveles más bajos de SMP

en estudiantes de mayor edad, con empleo o responsabilidades familiares, lo cual se relaciona con mayores niveles de estrés. También esperamos encontrar diferencias significativas entre hombres y mujeres.

#### Fase de post-intervención:

Creemos que la metodología reflexiva aplicada durante las sesiones del programa de Salud Mental Positiva generará en todos los/as participantes la capacidad de buscar estrategias, adquirir nuevos conocimientos y realizar cambios para fomentar su salud mental y promover la de su entorno. Por tanto, esperamos encontrar en los resultados:

- Una disminución en el nivel de estrés percibido después de la intervención, lo cual respalda nuestra hipótesis de que los estudiantes con altos niveles de SMP experimentarán menos estrés percibido.
- El programa no solo ayudará a mantener, sino también a promover niveles altos de Salud Mental Positiva.

#### **Aplicabilidad y utilidad de los resultados:**

A partir de los resultados obtenidos en este estudio, se pueden derivar aspectos importantes con aplicabilidad y utilidad práctica:

- A corto plazo, se puede identificar los beneficios obtenidos por los/as estudiantes de la EUNSC a través del programa de Salud Mental Positiva, compararlos con otros estudios realizados y considerar la conveniencia de implementar una formación específica sobre SMP en el currículo universitario.
- A medio plazo, establecer un plan de promoción y prevención continua durante toda la etapa formativa, con intervenciones flexibles que utilicen las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y otros recursos. Estas intervenciones deben centrarse en los/as estudiantes de enfermería y enfocarse en promover los factores de Salud Mental Positiva y su preparación para la práctica profesional.

#### **INSTALACIONES, INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DISPONIBLES INICIALMENTE PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO.**

Para llevar a cabo este proyecto, se requiere disponer de diversas **instalaciones** con objetivos específicos:

- ✓ Salón de actos de la EUENSC: Se utilizará para reunir a los participantes del estudio y realizar tanto el cuestionario inicial como el final, con el fin de recopilar la información necesaria.
- ✓ Aula de la EUENSC acondicionada: Este espacio se utilizará para llevar a cabo las sesiones de intervención del programa.

- ✓ Espacio para reuniones del equipo investigador y colaboradores: Será utilizado para llevar a cabo reuniones relacionadas con el diseño del estudio, análisis de datos, recopilación de información, entre otros aspectos.

En cuanto a los **instrumentos** necesarios, se requerirá lo siguiente:

- ✓ Acceso a internet: Es esencial contar con conexión a internet para el acceso a recursos y herramientas digitales necesarias durante el proyecto.
- ✓ Cuestionarios específicos: Se utilizarán cuestionarios diseñados para la recopilación de datos relevantes al estudio.
- ✓ Aparatos electrónicos: Será necesario contar con ordenadores, proyectores u otros dispositivos electrónicos en las aulas para apoyar las actividades y presentaciones.
- ✓ Material fungible: Se requerirá material básico de oficina como folios, bolígrafos y otros elementos necesarios para llevar a cabo las tareas administrativas.
- ✓ Material diverso: Además, se necesitará material adicional para realizar actividades específicas relacionadas con el proyecto.

Por último, se emplearán las siguientes **técnicas** durante el desarrollo del estudio:

- ✓ Técnicas expositivas, interactivas y educativas: Se utilizarán métodos que fomenten la comunicación y participación activa de los participantes.
- ✓ Visualización de videos/imágenes y material explicativo: Se emplearán recursos visuales creados por el equipo investigador para complementar las sesiones.
- ✓ Intervenciones de rol-play: Se realizarán actividades de simulación donde los participantes desempeñen roles específicos con el objetivo de facilitar el aprendizaje y la práctica de habilidades.

Es importante destacar que todas estas instalaciones, instrumentos y técnicas son fundamentales para la correcta ejecución del proyecto y el logro de los objetivos planteados.

## JUSTIFICACIÓN DETALLADA DE LA AYUDA ECONÓMICA

TIPO DE MATERIAL	RECURSOS	COSTE
Material inventariable	Ordenadores de los investigadores	0€
	100 globos 6	6€
	Fotocopias 0.03/copia	15€
	Sombrero 25	25€
	Acceso a internet/35 € mes	315€
	Espejo	13€
	4 cajas de palillos de madera	4€
	Cartelería	120€
	12 alicates	90€
	4 cajas	20€
	Piedras	0 €
Material fungible	4 paquetes de 500 folios DIN A4	28€
	50 bolígrafos	50€
	25 cuadernos	112€
	12 pegamentos	12€
Recursos humanos	Investigador principal	0€
	Experto/asesor estadístico	1200€
Otros gastos	Dietas	330€
	Difusión del estudio	350€
	Publicación del estudio	400€
	Posibles imprevistos	200€
<b>TOTAL</b>		<b>3290€</b>

## OTRAS CONSIDERACIONES QUE DESEE HACER CONSTAR

### Consideraciones éticas

El presente proyecto de investigación se ajusta rigurosamente a la normativa vigente establecida para el tratamiento de datos personales, según lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Para salvaguardar la confidencialidad de



los participantes, se asigna un código a los cuestionarios utilizados para recopilar datos, asegurando así su anonimato. Únicamente los investigadores del estudio tendrán acceso a la información recabada en dichos cuestionarios, preservando la privacidad de los/as participantes y cumpliendo con los más altos estándares de ética y confidencialidad.

### **Conflicto de intereses**

Los investigadores de este proyecto declaran que no tienen ningún conflicto de intereses que pueda influir en los resultados o en la interpretación de los mismos. No existen vínculos financieros, personales o profesionales que puedan comprometer la objetividad o imparcialidad de la investigación.





<b>PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>DOCUMENTO 3</b>	<b>SELECCIÓN DE ÁREAS TEMÁTICAS</b>

SELECCIONAR LAS MATERIAS EN LAS QUE SE ENCUADRA EL PROYECTO:

- Epidemiología y Bioestadística
- Evaluación de los servicios sanitario y nuevas tecnologías
- Calidad asistencial y bioética
- Desarrollo y/o aprendizaje de técnicas y procedimientos de aplicación clínica
- Organización y gestión de servicios sanitarios
- Organización, gestión y evaluación profesional

## BIBLIOGRAFÍA

1. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. Organización Mundial de la Salud [actualizado el 2022; accedido el 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hubhttps://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Santiago J, Bernaras E, Jaureguizar J. Salud mental positiva: Del concepto al constructo. Evolución histórica y revisión de teorías. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental [Internet]. 2020 Oct [citado el 21 de diciembre de 2022];(spe7):115-121. Disponible en: [http://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602020000300017&lng=pt](http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000300017&lng=pt).  
<https://doi.org/10.19131/rpesm.0256>.
3. Muñoz CO, Restrepo D, Cardona D. Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática[Internet]. Rev Panam Salud Publica. 2016; [citado el 21 de diciembre de 2022] 39:166-173. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2016.v39n3/166-173/es/>
4. Lluch-Canut MT. Evaluación empírica de un modelo conceptual de salud mental positiva [Interne]. Salud Mental. 2002;25(4):42–55.[citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7462534>
5. Lluch-Canut MT. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva [tesis doctoral]. [Internet]. Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad de Barcelona, España; 1999. [citado el 11 de enero de 2023]; Disponible en: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E\\_TESIS.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E_TESIS.pdf).
6. González Sepúlveda PC, Caicedo Buitrago LM, Medina Pérez Óscar A. Salud mental positiva en jóvenes escolarizados del municipio de Calarcá (Colombia). cultrua [Internet]. 1 de diciembre de 2013;10(2):49-57.[citado el 21 de enero de 2023].Disponible en: <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/cultura/article/view/3795>
7. Sequeira C, Carvalho JC, Gonçalves A, Nogueira MJ, Lluch-Canut T, Roldán-Merino J. Levels of Positive Mental Health in Portuguese and Spanish Nursing Students. J Am Psychiatr Nurses Assoc. 2020;26(5):483-492. [citado el 21 de enero de 2023] Disponible en: <https://doi.org/10.1177/1078390319851569>.
8. McDermott RC, Fruh SM, Williams S, Hauff C, Sittig S, Wright T, Riley B, Swanzy D, Graves RJ, Hall H. Characteristics of Negative and Positive Mental Health Among Nursing Students in the United States. J Am Psychiatr Nurses Assoc. 2021;27(1):44-53. [citado el 21 de enero de 2023] Disponible en: <https://doi.org/10.1177/1078390319865322>.

9. Soares De Cavalho D. Efectividad de un programa de Promoción y Prevención en Salud Mental Positiva en estudiantes de Grado de Enfermería Análisis Cuantitativo y Cualitativo [Tesis doctoral]. Universitat Rovira i Virgili. Departament d'Infermeria; 2018. [citado el 14 de enero de 2023]; Disponible en: <http://hdl.handle.net/10803/586067>
10. Sanromà Ortiz M. Evaluación de un programa de empoderamiento para potenciar y desarrollar conductas promotoras de salud y salud mental positiva en estudiantes de enfermería. “Dinamiza la Salud: Cuidate y Cuida” [Tesis doctoral]. Universitat de Barcelona; 2016. [citado el 14 de enero de 2023]; Disponible en: <http://hdl.handle.net/10803/386481>
11. Teixeira SMA, Coelho JCF, da Cruz Sequeira CAC, Lluch i Canut MT, Ferré-Grau C. The effectiveness of positive mental health programs in adults: A systematic review. Health Soc Care Community. 2019;27:1126-1134.[citado el 25 de enero de 2023] Disponible en: <https://doi-org.accedys2.bbt.k.ull.es/10.1111/hsc.12776>.
12. Teixeira S, Sequeira C, Lluch T. Programa de promoción de la Salud Mental Positiva para adultos (Mentis Plus+): manual de apoyo [Internet]. Barcelona: Universitat de Barcelona, Dipòsit Digital de la UB; 2021 [citado el 25 de enero de 2023]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/173986>.
13. Frontera Provincial N, Jimeno Sánchez G, Capablo Mondurrey J. Evaluación del estrés académico y de la salud general en estudiantes de primer curso universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza. Enfermería Docente [Internet]. 2020 [citado el 20 de enero de 2023];(112):33-1. Disponible en: <http://ciberindex.com/c/ed/11233ed>.
14. Pego Pérez ER, Del Río Nieto MC, Fernández Rodríguez I, Gutierrez García E. Prevalencia de sintomatología de estrés en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia [Internet]. Nure Inv. 2018[citado el 20 de enero de 2023];95(7). Disponible en: <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1491>
15. Remor E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS)[Internet]. Span J Psychol. 2006[citado el 20 de enero de 2023];9(1):86-93. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/s1138741600006004>.

**ANEXOS**

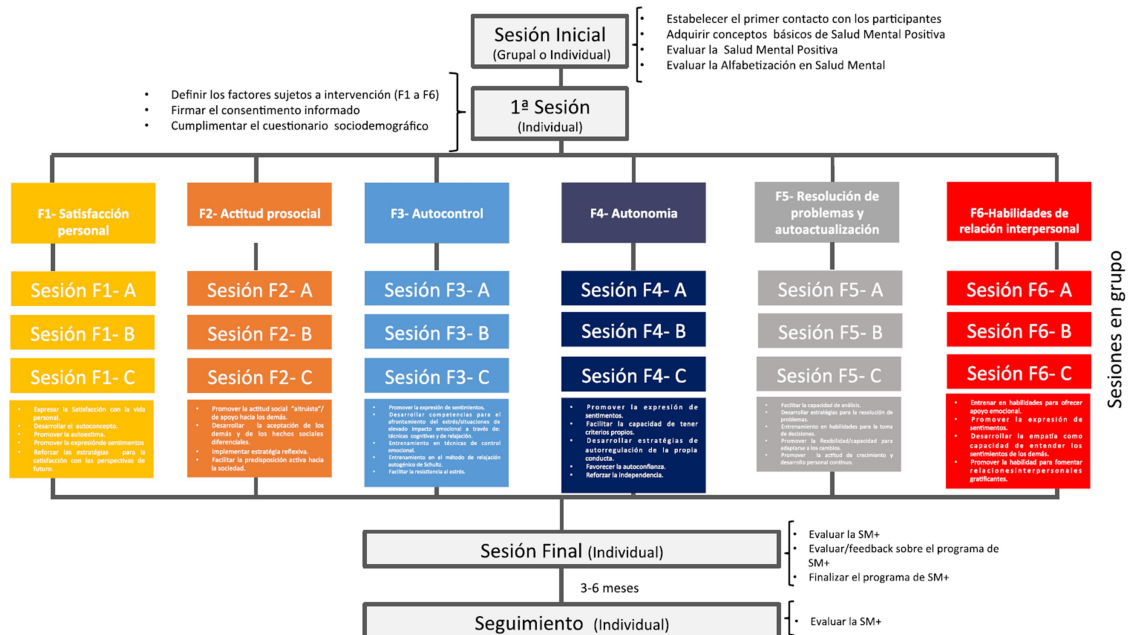
**Anexo 1**

**PROGRAMA DE SALUD MENTAL POSITIVA PARA ADULTOS "MENTIS PLUS"**

El Programa de Salud Mental Positiva para adultos está organizado por factores, con un color asignado para cada factor. Cada factor/dimensión se puede considerar un módulo, por lo que se considera un programa modular, que se puede aplicar por factores. Cada módulo consta de 3 sesiones para realizar en su totalidad. Los módulos para trabajar corresponden a los factores identificados previamente con menor puntuación, tras la aplicación del cuestionario de salud mental positiva.

El programa se compone de 22 sesiones de 1 hora de duración. Es un programa sistemático, por lo que el orden de las sesiones está regulado por las letras A, B y C para cada factor / módulo. El programa se puede trabajar individualmente o en grupo (máximo entre 2 - 12 personas).

Desde que se aplica e interpreta el Cuestionario de Salud Mental Positiva CSMP, se pueden ir constituyendo los grupos de individuos que cuyas puntuaciones se sitúan en el mismo factor / módulo a trabajar. Así, es posible determinar un grupo de un máximo de 12 personas para llevar a cabo las sesiones para cada factor / módulo en cuestión. Habrá 2 sesiones iniciales de 1 hora cada una. Habrá 3 sesiones (A, B, C) por cada factor / dimensión a trabajar, con una duración mínima de 1 hora. Finalmente, se establecerá una sesión final y una sesión de seguimiento (3-6 meses después del programa).



Esquema del Programa de Salud Mental Positiva "Mentis Plus"



## SESIÓN INICIAL

### 1ª Sesión (Individual)

Objetivos:	Procedimiento:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar cuáles son los factores a trabajar en la Salud Mental Positiva (F1 a F6)</li> <li>Definir los factores a intervenir</li> <li>Firmar el consentimiento informado</li> <li>Cumplimentar los cuestionarios de datos sociodemográficos de los participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida.</li> </ul>	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informar a los participantes de los factores que van a ser trabajados durante las próximas sesiones.</li> </ul>	20 min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Firma del consentimiento libre e informado.</li> <li>Evaluación inicial y clasificación de los participantes a través del cuestionario de datos sociodemográficos.</li> </ul>	15 min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programación de la próxima sesión.</li> </ul>	15 min
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala; Mesa; Sillas; Bolígrafos</li> <li>Documento de consentimiento libre e informado</li> <li>Cuestionario de datos sociodemográficos</li> </ul>		

En esta sesión, se llevará a cabo una sesión de educación para la salud sobre los conceptos relacionados con la Salud Mental Positiva, donde se presenta el contenido y el programa respectivo que se implementará. El cuestionario de salud mental positiva se aplicará en esta sesión.

## PRIMERA SESIÓN

### Sesión Inicial (Grupal o Individual)

Objetivos:	Procedimiento:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Establecer el primer contacto con los participantes.</li> <li>Adquirir conceptos básicos sobre Salud Mental Positiva.</li> <li>Evaluar la Salud Mental Positiva.</li> <li>Evaluar la Alfabetización en Salud Mental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación de los participantes e investigadores.</li> </ul>	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación del Programa de SM+.</li> </ul>	25 min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar la salud mental positiva de los participantes: aplicar el cuestionario de SM+.</li> </ul>	15 min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar la Alfabetización en Salud Mental Positiva: aplicar el cuestionario de Alfabetización en Salud Mental.</li> </ul>	15 min
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala; Mesa; Sillas; Bolígrafos</li> <li>Cuestionario de SM+</li> <li>Cuestionario de Alfabetización en Salud Mental</li> <li>Fecha de presentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programación de la próxima sesión.</li> </ul>	15 min

En esta sesión se informará al participante/-s de los resultados e interpretación del Cuestionario de Salud Mental Positiva aplicado en la sesión anterior. Investigador y participante de forma conjunta, se definirán los factores a mejorar/intervenir. Si el participante siente la necesidad de trabajar sobre un factor que no se define en la interpretación del CSMP se puede incluir en la intervención.



## SESIONES PARA EL FACTOR SATISFACCIÓN PERSONAL

### F1- Satisfacción Personal

#### 1ª Sesión Sesión F1- A

##### Objetivos:

- Manifestar satisfacción con la propia vida
- Desarrollar el autoconcepto
- Promover la interacción grupal
- Promover la autoestima y el autoconcepto
- Promover la expresión de sentimientos
- Adoptar estrategias de autorreflexión

##### Material:

- sala
- Mesa
- Sillas
- Folios / 1 cuaderno
- Bolígrafos

##### Procedimiento:

- Saludo de bienvenida y presentación del grupo 5 min
- Cada participante deberá redactar alguna de las intervenciones en emergencias de la que guarda un recuerdo positivo 20 min
- Compartirlo/leerlo en grupo 30 min
- Se abre un espacio de discusión para explicar con qué emociones se asocian los recuerdos positivos
- Tarea para casa: solicitar que cada persona escriba aquellas cosas positivas que le sucedieron durante la semana
- Finalizar la sesión y programar la segunda sesión 5 min

### F1- Satisfacción Personal

#### 2ª Sesión Sesión F1- B

##### Objetivos:

- Reforzar el sentido de la identidad
- Desarrollar el autoconcepto
- Promover la autoestima y el autoconcepto
- Promover la expresión de sentimientos
- Implementar la técnica del entrenamiento en autoinstrucciones

##### Material:

- Sala
- Mesa
- Sillas
- Folios/1 cuaderno
- Bolígrafos

##### Procedimiento:

- Saludos iniciales 5 min
- Verificación de la tarea de casa en la que cada profesional compartirá aquellas cosas positivas que le sucedieron durante la semana 25 min
- Cada participante deberá escribir en un papel algún defecto /-s que le caracteriza
- Compartir con el grupo lo que escribió 25 min
- Cada participante deberá escribir al lado del defecto/-s, alguna virtud/-es que le caracteriza
- Compartir con el grupo lo que escribió
- Se abre un espacio de discusión para compartir lo que sintieron al sustituir los defectos por las virtudes
- Programar la siguiente sesión y saludos finales 5 min

### F1- Satisfacción Personal

#### 3ª Sesión Sesión F1- C

##### Objetivos:

- Reforzar el sentido de identidad
- Desarrollar el autoconcepto
- Promover la autoestima y el autoconcepto
- Promover la expresión de sentimientos
- Implementar la estrategia de modelado

##### Material:

- Sala
- Sillas
- Sombrero
- Espejo pequeño

##### Procedimiento:

- Saludos iniciales 5 min
- El dinamizador, previamente al inicio de la sesión, pega un espejo pequeño en el fondo de cada sombrero
- El dinamizador explica que en cada sombrero se encuentra la fotografía de una persona. Cada participante deberá coger un sombrero y, sin divulgar quién aparece en la foto, tendrá que explicar al grupo si esa persona merece su respeto y consideración y explicar por qué. 30 min
- Cada participante realiza este ejercicio, uno a uno, siempre fuera del ángulo de visión de los demás participantes, para que nadie pueda descubrir quién está en la foto
- Se abre un espacio de discusión con todos los participantes para que verbalicen y expresen lo que sintieron al verse en el sombrero, después de haberse presentado como la persona más importante del mundo
- Saludos finales 15 min
- Programación de la próxima sesión 10 min



## SESIONES DEL FACTOR ACTITUD PROSOCIAL

### F2- Actitud prosocial

1ª Sesión

Sesión F2- A

#### Objetivos:

- Promover la autorrealización
- Desarrollar la motivación por la vida
- Desarrollar actitudes de ayuda para la comunidad
- Promover la expresión de sentimientos
- Implementar estrategias de reflexión

#### Material:

- Sala; Mesa; Sillas; Columnas; Mp3
- Música: "Sentir" Luz Casal
- Folios/ 1 cuaderno
- Bolígrafos

#### Procedimento:

- Saludos iniciales
- Colocar música sugestiva de Actitud prosocial "Sentir", Luz Casal
- Reflexionar en grupo sobre lo que el mensaje de la música nos hace sentir
- Anotar en un folio las cosas que quisieran cambiar en sus vidas en favor de los demás
- A continuación, cada participante presenta y comparte las cosas que les gustaría cambiar de sus vidas, en favor de los demás
- Se abre un espacio de discusión entre todos los participantes para que puedan expresar las distintas emociones
- Tarea para casa: solicitar que la persona escriba estrategias que pueda concretar para modificar los parámetros que les gustaría cambiar en sus vidas
- Programación de la próxima sesión y saludos finales

10 min

20 min

30 min

10 min

### F2- Actitud prosocial

2ª Sesión

Sesión F2- B

#### Objetivos:

- Estimular actitudes altruistas
- Reforzar la autorrealización
- Desarrollar actitudes de apoyo a la comunidad
- Facilitar la expresión de sentimientos
- Implementar estrategias de reflexión

#### Material:

- Sala; Mesa; Sillas;
- Globos
- Palillos de dientes
- Folios/ 1 cuaderno
- Bolígrafos

#### Procedimento:

- Saludos iniciales
- Compartir la tarea de casa, en la que cada participante debe describir las estrategias que enumeró para cambiar los parámetros en sus vidas
- A continuación, se les pedirá a los participantes que escriban en un folio aquellas cosas que se les ocurre para ayudar a los demás (teniendo en cuenta la diversidad cultural, las diferencias entre las personas, etc...) en un plazo de 1 mes, 6 meses y 1 año
- Colocar el papel dentro de un globo e inflarlo
- Después, con la ayuda de un palillo, van a intentar reventar los globos de los otros participantes
- Reflexionar sobre la actividad: por qué dejaron que sus ideas altruistas/de ayuda a los demás se "esfumaran"
- Abierto un espacio de discusión entre todos los participantes para debatir/expressar que emociones sintieron cuando sus ideas altruistas se "esfumaron"
- Reflexionar acerca de la importancia de ayudar a los demás, aún con diferencias existentes
- Tarea para casa: pensar en la forma de concretar alguna acción de ayuda hacia los demás, en el plazo de 1 mes
- Programar la siguiente sesión. Saludos finales

5 min

20 min

30 Min

5 min

### F2- Actitud prosocial

3ª Sesión

Sesión F2- C

#### Objetivos:

- Reforzar las actitudes altruistas
- Desarrollar estrategias de apoyo a realidades distintas en nuestra comunidad
- Promover la expresión de sentimientos
- Implementar estrategias de reflexión

#### Material:

- Sala
- Sillas

#### Procedimento:

- Saludos iniciales
- Verificar/compartir la tarea de casa, en la que cada participante pensó en concretar alguna acción de ayuda a los demás, en el plazo de 1 mes
- Reflexionar sobre las acciones/conductas a modificar para ayudar a los demás (6 meses y 1 año)
- Los demás participantes podrán ayudar/dar sugerencias
- Abierto un espacio de discusión entre todos
- Programación de la próxima sesión y saludos finales

10 min

20 min

30 min

10 min



## SESIONES DEL FACTOR AUTOCONTROL

### F3- Autocontrol

1ª Sesión Sesión F3- A

Objetivos:	Procedimiento:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover la expresión de sentimientos</li> <li>Desarrollar competencias de gestión en el control emocional a través de técnicas no cognitivas</li> <li>Entrenamiento en técnicas no cognitivas sobre el control emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos iniciales</li> <li>El dinamizador solicita que cada participante anote 2 a 3 situaciones recientes en las que sintió una emoción fuerte o impulsividad. Debe incluir una situación en la que considere que transmitió adecuadamente sus sentimientos y otra en la que no.</li> <li>A continuación, cada participante comparte en voz alta las situaciones descritas y expresa la diferencia que ve entre ambas.</li> <li>A partir de las situaciones presentadas, el dinamizador comenzará el entrenamiento de la técnica de respiración profunda <i>"Inspire profundamente, contando mentalmente hasta 5, aguante la respiración mientras cuenta mentalmente hasta 4, exhale mientras cuenta mentalmente hasta 10 (Repita varias veces hasta sentirse más relajado)"</i></li> <li>Entrenamiento en la técnica de evitación (ajustando a cada caso/situación específica)</li> <li>Abierto un espacio de discusión entre todos para compartir que sintieron</li> <li>Programación de la próxima sesión y saludos finales</li> </ul>	5 min
		20 min
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala</li> <li>Mesa</li> <li>Sillas</li> <li>Folios / 1 cuaderno</li> <li>Bolígrafos</li> </ul>		15 min
		10 min
		10 min

### F3- Autocontrol

2ª Sesión Sesión F3- B

Objetivos:	Procedimiento:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover la expresión de sentimientos</li> <li>Desarrollar competencias de gestión en el control emocional a través de técnicas cognitivas</li> <li>Entrenamiento en técnicas cognitivas sobre control emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos iniciales</li> <li>Instruir en técnicas cognitivas de control emocional: técnica de las afirmaciones positivas, técnica del ensayo mental, técnica del cambio de perspectiva.</li> <li>Entrenamiento en técnicas cognitivas sobre el control emocional adecuando las situaciones expresadas de forma individual en la sesión F3-A.</li> <li>Abierto un espacio de discusión entre todos para que expresen que sintieron</li> <li>Programación de la próxima sesión y saludos finales</li> </ul>	5 min
		15 min
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala</li> <li>Sillas</li> </ul>		20 min
		15 min
		5 min

### F3- Autocontrol

3ª Sesión Sesión F3- C

Objetivos:	Procedimiento:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover la expresión de sentimientos</li> <li>Desarrollar competencias de gestión en el control emocional a través de las técnicas de relajación envolvente</li> <li>Entrenamiento en la técnica de relajación autógena de Schultz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludos iniciales</li> <li>Cada participante explica alguna situación de intervención en emergencias ocurrida en la última semana, de mayor tensión emocional y que estrategia, de las explicadas anteriormente, utilizaron.</li> <li>Favorecer un feed-back positivo</li> <li>Enseñar estrategias de relajación</li> <li>Entrenamiento en la técnica de relajación autógena de Schultz</li> <li>Abierto un espacio de discusión entre todos los participantes para expresar que sintieron</li> <li>Incentivar la utilización de la técnica de relajación de Schultz en el domicilio y siempre que sea necesario</li> <li>Programación de la próxima sesión y saludos finales</li> </ul>	5 min
		20 min
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala</li> <li>Sillas</li> </ul>		20 min
		10 min
		5 min





## SESIONES DEL FACTOR AUTONOMIA

### F4- Autonomia

1ª Sesión

Sesión F4- A

#### Objetivos:

- Promover la expresión de sentimientos
- Facilitar la capacidad de tener criterios propios
- Desarrollar estrategias de autoafirmación
- Implementar estrategias de seguridad personal y confianza en sí mismo

#### Material:

- Sala
- Mesa
- Sillas
- Bolígrafos
- Papel y diseño de la tabla "Self-autonomy"

	1 Mes	6 Meses	2 años
Familia relaciones familiares/sociales			
Profesiones			
Intereses			
Desarrollo personal			
Contribución con los demás			

#### Procedimiento:

- Saludos iniciales
- Alentar a cada participante a verbalizar sus sentimientos, percepciones y miedos
- Proporcionar feedback positivo por compartir con el grupo de iguales
- Enseñar a los participantes a dar valor a los principios que posee en lugar de dejarse guiar a menudo por los sentimientos (autorregulación))
- Debatir sobre las consecuencias de no hacer frente a las propias responsabilidades
- Responsabilizar en la independencia de criterio y de seguridad personal
- Complimentar la tabla "Self-autonomy"
- Reflexionar sobre lo que es importante alcanzar y lo que se pretende realmente alcanzar
- A continuación, cada participante presenta su tabla "Self-autonomy"
- Abierto un espacio de discusión entre todos los participantes para expresar que sintieron
- Programación de la próxima sesión y saludos finales

5 min

15 min

30 min

10 min

### F4- Autonomia

2ª Sesión

Sesión F4- B

#### Objetivos:

- Promover la expresión de sentimientos
- Facilitar la creación de toma de decisiones
- Desarrollar la confianza en sí mismo
- Implementar la estrategia de autorreflexión

#### Material:

- Sala
- Mesa
- Sillas
- Bolígrafo
- Papel
- Cartel de análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas, Oportunidades)



#### Procedimiento:

- Saludos iniciales
- Preguntar a los participantes sobre qué es la autoconfianza
- Abierto un espacio de discusión sobre la autoconfianza
- Ejecutar técnica de análisis DAFO (cada participante piensa en sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas)
- Cada participante verbaliza en grupo su análisis
- Abierto un espacio de discusión entre todos los participantes para expresar que sintieron
- Programación de la próxima sesión y saludos finales

5 min

15 min

30 min

10 min

### F4- Autonomia

3ª Sesión

Sesión F4- C

#### Objetivos:

- Reforzar la autoconfianza
- Promover la expresión de sentimientos
- Implementar la estrategia de la autorreflexión

#### Material:

- Sala
- Mesa
- Sillas
- Bolígrafo
- Papel

#### Procedimiento:

- Saludos iniciales
- El dinamizador solicita a cada participante que piense en 5 cosas de su vida que ha logrado o alcanzado y que las registre
- A continuación, cada participante lee en voz alta su lista
- El dinamizador sugiere que cada participante guarde su lista para consultarla siempre que ponga en duda alguna de sus capacidades
- Abierto un espacio de discusión entre todos los participantes para compartir y expresar que sintieron
- Programación de la próxima sesión y saludos finales

5 min

35 min

15 min

5 min

## SESIONES DEL FACTOR RESOLUCION DE PROBLEMAS

### F5- Resolución de problemas y autoactualización

1ª Sesión Sesión F5- A

**Objetivos:**

- Desarrollar la percepción objetiva
- Desarrollar estrategias de resolución de problemas

**Material:**

- Sala
- Sillas
- Papel/1 cuaderno
- Alicates
- Papel
- Pegamento

**Procedimiento:**

- Saludos iniciales
- Implementar el ejercicio de los dos hilos de Maler (Thomas & Uleras, 2009):  
*Se invita a que cada participante sea capaz de unir los dos hilos previamente separados en dos puntos de la sala. Para ello tendrán disponible el siguiente material: alicates, sillas, papel, pegamento, etc.. La conclusión parece obvia pero no lo es: será necesario que los participantes abran los brazos para conseguir unirse y acercar los hilos, conectándose a través de las manos. Al final, encuentran la solución más inteligente, a veces, sin hacer uso del material disponible.*
- El dinamizador solicita que cada participante piense en una situación de su trabajo cotidiano, que deberá resolver y/o que le preocupa
- A continuación, el dinamizador sugiere que piensen una estrategia para resolver la situación anterior
- Cada participante comparte en voz alta con el grupo la situación en la que pensó y la estrategia para resolverla
- Se inicia un espacio de discusión en el que cada participante expone su situación/estrategia y se opina sobre posibles sugerencias para la resolución del problema en cuestión
- Tarea para casa: movilizar los recursos físicos y mentales disponibles para resolver el problema y supervisar el progreso
- Programación de la próxima sesión y saludos finales

5 min

15 min

35 min

5 min

### F5- Resolución de problemas y autoactualización

2ª Sesión Sesión F5- B

**Objetivos:**

- Mejoras estrategias de adaptación al cambio
- Reforzar estrategias de resolución de problemas
- Promover la expresión de sentimientos

**Material:**

- Sala
- Mesa
- Sillas
- Rueda de resolución de problemas



**Procedimiento:**

- Saludos iniciales
- Verificación de la tarea de casa, en la que cada participante verbaliza cómo mobilizó los recursos físicos y mentales para la resolución de su problema/-s
- Reflexionar sobre los progresos alcanzados
- Evaluar en grupo si la estrategia utilizada es adecuada. Todos los participantes podrán opinar y dar sugerencias al respecto
- Después de recibir/dar todas las opiniones, el dinamizador pone de manifiesto que si el problema aun persiste, puede ser necesario volver a etapas anteriores y hacer una reevaluación de la situación/problema
- El dinamizador presenta la imagen de la rueda de resolución de problemas impresa en tamaño Din-A3
- Incentivar a los participantes a utilizar la rueda de resolución de problemas propuesta
- Abierto un espacio de discusión entre todos los participantes para compartir y expresar que sintieron
- El dinamizador concluye que cada problema es único y que la resolución está en cada uno
- Programación de la próxima sesión y saludos finales

5 min

30 min

20 min

5 min

### F5- Resolución de problemas y autoactualización

3ª Sesión Sesión F5- C

**Objetivos:**

- Reforzar la percepción objetiva
- Promover la expresión de sentimientos
- Implementar estrategia de autorreflexión

**Material:**

- Sala
- Mesa
- Sillas

**Procedimiento:**

- Saludos iniciales
- El dinamizador propone a cada participante oralmente terminar a frase:
  - "Yo pienso..." o "Yo quiero..."
- Después de que todos los participantes hayan terminado la frase, el dinamizador propone una nueva ronda para que, nuevamente, todos los participantes completen la frase: "Yo consigo..."
- Abierto un espacio de discusión entre todos los participantes para compartir y expresar qué sintieron
- El dinamizador concluye que cada respuesta está en cada uno
- Programación de la próxima sesión y saludos finales

5 min

35 min

15 min

5 min



## SESIONES DEL FACTOR HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL

### F6- Habilidades de relación interpersonal

#### 1ª Sesión Sesión F6- A

##### Objetivos:

- Mejorar la adecuación de las relaciones interpersonales
- Promover la expresión de sentimientos
- Desarrollar estrategias de adecuación de las necesidades individuales a la realidad
- Implementar estrategias de autorreflexión

##### Material:

- Sala
- Mesa
- Sillas
- Bolígrafos
- Folios/L cuaderno
- Caja con apertura o "Caja de las Relaciones"

##### Procedimiento:

- Saludos iniciales
- Implementar el ejercicio de la "Caja de las Relaciones":  
*Se invita a que cada participante escriba detalladamente sus dificultades en el ejercicio profesional (problemas, quejas...) de forma anónima. Dobra el papel y lo introduce en la Caja de las Relaciones. Es importante que las dificultades no sean de tipo material, sino de naturaleza emocional y de relaciones interpersonales*
- El dinamizador solicita que cada participante coja un papel de la Caja y lo comparta en voz alta con el grupo. Se informa que no se pretende identificar de quién es el papel.
- A continuación, después de que el participante lee el papel, el resto del grupo sugiere soluciones individualmente, y así sucesivamente, hasta que todos los participantes hayan leído un papel.
- Abierto un espacio de discusión entre todos los participantes para compartir y expresar qué sintieron.
- Programación de la próxima sesión y saludos finales

5 min

40 min

10 min

5 min

### F6- Habilidades de relación interpersonal

#### 2ª Sesión Sesión F6- B

##### Objetivos:

- Promover relaciones gratificantes
- Promover la expresión de sentimientos
- Implementar estrategias de autorreflexión

##### Material:

- Sala
- Mesa
- Sillas
- Hojas de papel con preguntas impresas

##### Procedimiento:

- Saludos iniciales
- El dinamizador reparte a los participantes una serie de preguntas impresas para invitar a la reflexión:  
*¿Como reacciona cuando en su trabajo alguien pierde la calma hasta ponerse violento?  
En situaciones de alta contenido emocional /tensas, ¿como suele reaccionar?  
¿Qué situaciones recuerda que lo dejen completamente "fuera de si"?  
¿Qué situaciones sucedidas con otras personas le hicieron realmente sufrir?  
Las situaciones que me dejan profundamente abatido son las que.....?  
Te ha sucedido, a menudo, que al no saber decir "no", hiciste cosas que no querías hacer?  
¿Se siente Val, una persona afortunada/querida en el trabajo? ¿Porqué?  
¿Cuál es su nivel de tolerancia (alta/media/bajo) a la hora de aceptar afirmaciones negativas, sobre sus emociones?  
Cuando debo tomar una decisión importante, siento que.....?  
¿Me considero un profesional que, sin ayuda, soy capaz de encontrar razones suficientes para saber que es lo que debo hacer?*
- A continuación, el dinamizador solicita a cada participante que seleccione una de las preguntas expuestas anteriormente y exponga su respuesta al resto del grupo.
- Señalar que los participantes pueden escoger preguntas que otros participantes hayan elegido también.
- Repetir el procedimiento anterior tantas veces como sea necesario
- Abierto un espacio de discusión entre todos los participantes para compartir y reflexionar sobre qué sintieron.
- Tarea de casa: cada participante deberá hacer una lista de las "10 cosas que podrían suceder si no trabajo mis relaciones interpersonales"
- Programación de la próxima sesión y saludos finales.

5 min

40 min

15 min

5 min

### F6- Habilidades de relación interpersonal

#### 3ª Sesión Sesión F6- C

##### Objetivos:

- Promover las relaciones gratificantes
- Reforzar estrategias de adecuación de las necesidades individuales a la realidad
- Promover la expresión de sentimientos

##### Material:

- Sala
- Mesa
- Sillas
- Piedras con palabras escritas en la parte superior

##### Procedimiento:

- Saludos iniciales
- Verificación de la tarea de casa, en la que cada participante verbaliza y comparte la lista de "10 cosas que podrían suceder si no trabajo mis relaciones interpersonales"
- El dinamizador presenta las "Piedras Angulares de las Relaciones Laborales". En las piedras hay escrito uno de los valores esenciales para las relaciones: Confianza, colaboración, empatía, autoconocimiento, escucha, aceptación de las diferencias y respeto.
- A continuación, el dinamizador solicita a cada participante que seleccione una piedra angular de las relaciones laborales y explique el motivo de la elección
- Abierto un espacio de discusión entre todos los participantes para compartir y expresar qué sintieron.
- Programación de la próxima sesión y saludos finales

5 min

20 min

30 min

5 min



## SESION FINAL Y DE SEGUIMIENTO

### Sesión Final (Individual)

Objetivos:	Procedimiento:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar la SM+</li> <li>• Feedback sobre el programa de SM+</li> <li>• Cierre del programa de SM+</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludos iniciales</li> </ul>	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación final de los participantes a través del cuestionario de datos sociodemográficos</li> <li>• Administrar el cuestionario de SM+</li> <li>• Agradecer la participación</li> </ul>	25 min
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala</li> <li>• Mesa</li> <li>• Sillas</li> <li>• Bolígrafos</li> <li>• Cuestionario de datos sociodemográficos</li> <li>• Cuestionario de SM+</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recoger las opiniones/impresiones sobre el programa de SM+</li> <li>• Orientación para el seguimiento</li> <li>• Cierre del programa</li> </ul>	25 min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Animar a los participantes si fuera necesario, para seguir formándose en el autocuidado, a través del programa de SM+</li> <li>• Saludos finales</li> </ul>	5 min

### Seguimiento (Individual)

Objetivos:	Procedimiento:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar la SM+ 3 meses después de la implementación del programa de SM+</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación de los participantes a través del cuestionario de datos sociodemográficos</li> </ul>	20 min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrar el cuestionario de SM+</li> </ul>	10 min
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala</li> <li>• Mesa</li> <li>• Sillas</li> <li>• Bolígrafos</li> <li>• Cuestionario de datos sociodemográficos</li> <li>• Cuestionario de SM+</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución de dudas</li> </ul>	

## Anexo 2

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO:

*“Eficacia del programa de promoción de la salud mental positiva "Mentis Plus+" en la reducción del estrés percibido por el alumnado de enfermería de la EUNSC.”*

El propósito de este consentimiento informado es brindar a los/as participantes en esta investigación una explicación sobre la naturaleza del estudio y el papel que se espera que desempeñen.

El presente estudio es llevado a cabo por Jose Ricardo Guerrero Leal, estudiante de la Escuela Universitaria Nuestra Señora de Candelaria.

El objetivo de la investigación es describir y analizar la percepción del estrés percibido y la salud mental positiva del alumnado de enfermería desde una perspectiva cuantitativa. Además, se busca evaluar el efecto del programa de salud mental positiva "Mentis Plus+" en la reducción del estrés percibido.

El estrés es un factor psicosocial que puede afectar al rendimiento y, si se vuelve crónico, puede provocar problemas físicos y alteraciones psicológicas. La salud mental positiva es un factor crucial en la calidad de la atención sanitaria. Conocer la percepción de la salud mental positiva por parte de los futuros profesionales ayudará a desarrollar planes de cuidado y programas de formación que fomenten este aspecto, así como a prevenir y promover la salud mental de los profesionales sanitarios.

Al acceder a participar en este estudio, se autoriza el uso del material generado a partir del análisis de la Escala de Salud Mental Positiva de la Dra. Lluch-Canut, la Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS) - Versión española (2.0), adaptada por el Dr. Eduardo Remor, que consta de 14 ítems, y un cuestionario sociodemográfico. El objetivo es realizar un análisis cuantitativo.

La colaboración en este estudio es voluntaria. Toda la información recopilada será tratada de forma confidencial y se utilizará exclusivamente para fines de investigación. En caso de tener alguna duda sobre este estudio, se podrán plantear preguntas sobre cualquier aspecto y se podrá retirar el consentimiento en cualquier momento sin que esto cause ningún perjuicio.

De acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, informo que los datos personales que proporcionen serán utilizados únicamente para llevar a cabo el estudio mencionado anteriormente.

Agradeciendo de antemano vuestra colaboración: [alu0100806144@ull.edu.es](mailto:alu0100806144@ull.edu.es)

Acepto participar voluntariamente en esta investigación y he sido informado/a oralmente y por escrito de su contenido.

Nombre y firma del participante

Fecha:



### Anexo 3

#### Cuestionario Sociodemográfico

Código (Identificar nº de grupo 1 o 2. nº de curso. y asignar 01 hasta 24) \_\_\_\_\_ Ejemplo:G1.1.01

1. Edad (número):
2. Curso Enfermería : 1º 2º 3º 4º
3. Sexo:  Masculino  Femenino Otros
4. Situación laboral actual:  Trabaja  No trabaja
5. Jornada laboral:  Completa  Parcial
6. ¿Has atravesado alguna vivencia difícil y/o que haya marcado especialmente tu vida?  No  Sí
7. ¿Sientes que tienes apoyo en momentos de dificultades?  No  Sí
8. ¿Tienes algún problema de salud física?  No  Sí, especificar: \_\_\_\_\_
9. ¿Tienes algún problema de salud mental?  No  Sí, especificar: \_\_\_\_\_
10. Este último mes, ¿has tenido que acudir al médico?  No  Sí, especificar: \_\_\_\_\_
11. ¿Has ido alguna vez a consulta de psiquiatría o psicología?  No  Sí, especificar: \_\_\_\_\_



## Anexo 4

### Cuestionario de Salud Mental Positiva (Lluch, 1999)

Le presentamos 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, lea cada frase y complete mentalmente el espacio de puntos suspensivos con la frecuencia que mejor se adapte a usted. A continuación señale con una X en las casillas de la derecha su respuesta.

Las posibles respuestas son:

- SIEMPRE o CASI SIEMPRE
- A MENUDO o CON BASTANTE FRECUENCIA
- ALGUNAS VECES
- NUNCA o CASI NUNCA

No necesita reflexionar mucho para contestar ya que no hay respuestas correctas e incorrectas. Lo que interesa es su opinión. Tampoco trate de buscar la respuesta que quizá podría causar una "mejor impresión" ya que puede estar segura/o que la información es absolutamente anónima y confidencial.

**POR FAVOR, CONTESTE A TODAS LAS AFIRMACIONES. MUCHAS GRACIAS.**

Identifique su código: _____	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
1 A mí, .... me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías				
2 Los problemas .... me bloquean fácilmente				
3 A mí, .... me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas				
4 .... me gusta como soy				
5 .... soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas				
6 .... me siento a punto de explotar				
7 Para mí, la vida es .... aburrida y monótona				
8 A mí, .... me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional				
9 .... tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas				
10 .... me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí				
11 Creo que .... tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas				
12 .... veo mi futuro con pesimismo				
13 Las opiniones de los demás .... me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones				
14 .... me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean				
15 .... soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o				



16 .... intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden				
17 .... intento mejorar como persona				
18 .... me considero "un/a buen/a psicólogo/a"				
19 .... me preocupa que la gente me critique				
20 .... creo que soy una persona sociable				

21 .... soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos				
22 .... soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida				
23.... pienso que soy una persona digna de confianza				
24 A mi, .... 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				





## Anexo 5

### **Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – Versión española (2.0), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. – versión completa 14 ítems.**

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
Identifique su código: _____					
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido	0	1	2	3	4



---

que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? 0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? 0 1 2 3 4

11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? 0 1 2 3 4

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? 0 1 2 3 4

13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? 0 1 2 3 4

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? 0 1 2 3 4

---