

Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus COVID-19.

M^a Teresa Lluch Canut <http://hdl.handle.net/2445/155397>

Enfermera Especialista en Salud Mental. Psicóloga, doctorada en Salud Mental Positiva. Catedrática de Enfermería Psicosocial y Salud Mental en la Escuela de Enfermería, de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Barcelona. Miembro de la AEESM desde el año 1986.

Este artículo había sido escrito antes de la declaración de la pandemia por coronavirus Covid-19 y se preveía que se divulgaría con motivo del XXXVII Congreso Nacional de la AEESM a celebrar en el mes de abril. Pero las circunstancias han cambiado. El Congreso ha tenido que ser aplazado y en estos momentos llevamos más de un mes en estado de alarma. Son muchas las instituciones y los profesionales de la salud mental que están pendientes de ayudar a las personas y familias afectadas de un modo u otro por esta situación. Está claro que las enfermeras y enfermeros están en primera línea – al igual que el resto de profesionales de la salud y de múltiples servicios esenciales, en una sobrecarga laboral y emocional nunca vivida seguramente. El Consejo General de Enfermería*, así como la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental-AEESM** han elaborado decálogos con consejos para el autocuidado de la salud mental. Y miembros del Grupo de Investigación en Salud Mental Positiva también han adaptado Decálogos***. Tal y como se indica en la introducción de este artículo, el término Salud Mental Positiva (SMP) se introdujo en una época en la que se pretendía impulsar la Promoción de la Salud Mental (dirigida a Mantener, Potenciar, Reforzar, Incrementar sentimientos, pensamientos y comportamientos de bienestar mental) y la Prevención Primaria de la enfermedad mental (cuidar la salud mental en situaciones o poblaciones potenciales de riesgo). Nunca como ahora creo que ha sido tan **necesaria la Promoción de la Salud Mental**. Si bien se puede prever, como señalan diversos autores, que los problemas de salud mental irán en aumento en los próximos años, hay que dedicar esfuerzos a potenciar al grupo de población mayoritaria que goza de una buena salud mental, dando instrumentos, recursos, recomendaciones y todo tipo de estrategias para Cuidar la Salud Mental Positiva, para que puedan mantenerse y seguir en el mejor estado de salud mental positiva posible.

Tal y como se señala en el apartado de “Desarrollo actual y líneas de futuro” de este artículo, en estos momentos es muy relevante elaborar Programas de Intervención Dirigidos a Potenciar la Salud Mental Positiva en diversas poblaciones, y para diversas situaciones. Cada persona está viviendo experiencias diferentes y, por tanto, está sufriendo desde ángulos diversos. Los tres elementos que se describen en este artículo (el Modelo conceptual Multifactorial de Salud Mental Positiva, el Cuestionario de SMP, y el Decálogo de SMP) pueden servir de ayuda para la elaboración de esos programas ya que, como se señala en las conclusiones, aportan “todas las piezas para poder desarrollar al completo un Proceso de Atención Enfermera (PAE) en Salud Mental Positiva”.

Introducción

Desde principios de siglo XX se introdujo una definición de salud mental que señalaba que “la salud mental es algo más que ausencia de enfermedad”. Bajo esa perspectiva empecé a plantearme qué era ese algo más, y me encontré de lleno en el espacio de la promoción de la salud mental y la prevención de la enfermedad

mental. Añadiendo a ello una experiencia personal como enfermera que me permitió observar que **toda situación de salud, enfermedad, problema o dificultad que cada persona puede tener en la vida está influenciada por la forma en que esa situación se vive y/o se afronta; por la actitud que se adopta; por los sentimientos y pensamientos que se generan; y por el modo de actuar que se desencadena.** Todo ello hace que **una misma situación o un mismo problema, se pueda vivir de un modo más o menos saludable y con unos niveles más o menos profundos de bienestar/malestar mental.**

En este marco de referencia, encontré el término **Salud Mental Positiva (SMP)**, acuñado por primera vez por Marie Jahoda⁽¹⁾ quien, en 1958, publicó una monografía sobre conceptos comunes de salud mental positiva, basándose en los planteamientos teóricos más actuales de aquella época, procedentes de la psicología humanista, del psicoanálisis y de la antipsiquiatría. El trabajo de Jahoda es un punto inicial de referencia para enfocar la Salud Mental Positiva pero la autora no avanzó en su desarrollo empírico.

Fue en ese espacio de descubrimiento de un concepto que me permitía explorar mis inquietudes, cuando inicié mis estudios de doctorado, contacté con la Dra. Jahoda (en aquel momento profesora emérita de la Universidad de Brighton) y me planteé estudiar y evaluar la Salud Mental Positiva. Construí un Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva (MMSMP), un cuestionario para evaluar el modelo (Cuestionario de Salud Mental Positiva CSMP) y, finalmente, un Decálogo de recomendaciones o estrategias para potenciar la SMP⁽²⁻⁸⁾. Esos tres elementos han sido la aportación personal que he realizado para abrir un camino de estudio de la salud mental positiva y que voy a exponer en el apartado de desarrollo de este artículo. En esta línea de investigación llevo trabajando más de 30 años. Cuando empecé había muy pocas referencias; actualmente es un campo de máxima actualidad, tanto a nivel clínico como a nivel económico, social y laboral. A modo de ejemplo, significativo, en el Foro Económico Mundial celebrado en Zúrich en enero de 2019, se señaló de forma específica la importancia de promover *la salud mental positiva y verla como una oportunidad para sociedades más sostenibles y sanas* (http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7906).

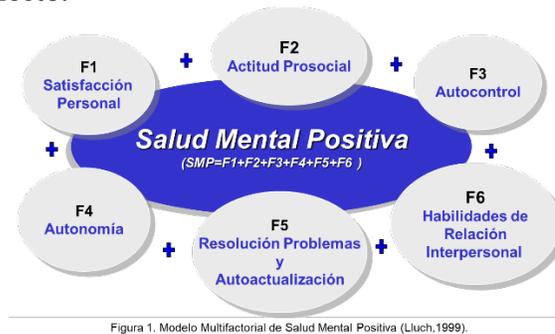
Desarrollo

Describimos a continuación los tres elementos desarrollados entorno a la Salud Mental Positiva

Primer elemento: El Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva (MMSMP) planteado por primera vez por Lluch en 1999^(2,4,6,8). En el marco de este modelo, la Salud Mental Positiva (SMP) se concibe como un constructo. Implica que no tiene una definición directa y precisa de factores o dimensiones para su definición.

Según este planteamiento, la SMP se define a partir de 6 factores interrelacionados que configuran el MMSMP (Figura 1): **Factor F1-Satisfacción Personal:** hace referencia a la satisfacción con uno mismo (autoconcepto / autoestima), con la vida personal que uno tiene y con las perspectivas de futuro. **Factor F2-Actitud Prosocial:** incluye la sensibilidad de la persona hacia su entorno social, la actitud y el deseo de ayudar-apoyar a los demás y la aceptación de los demás y de los hechos sociales diferenciales. **Factor F3-Autocontrol:** contempla la capacidad de la persona para el afrontamiento del estrés y de situaciones conflictivas, el equilibrio emocional, y la tolerancia a la frustración, a la ansiedad y al estrés. **Factor F4-Autonomía:** incluye la capacidad de la persona para tomar sus propias decisiones aplicando criterios propios, autorregulando la propia conducta y manteniendo un buen nivel de seguridad personal. **Factor F5-Resolución de Problemas y Autoactualización:** hace referencia a la capacidad de la persona para tomar decisiones e ir resolviendo los problemas que la vida

conlleva, así como la capacidad para adaptarse a los cambios, desarrollando una actitud flexible y de crecimiento personal continuo. **Factor F6-Habilidades de Relación Interpersonal:** incluyen la capacidad de la persona para comunicarse y establecer relaciones interpersonales armoniosas con su entorno y la habilidad para comunicar sentimientos y dar y recibir afecto.



En la bibliografía contemporánea los factores que configuran este modelo aparecen con frecuencia como dimensiones de los instrumentos de evaluación de la salud mental (por ejemplo, satisfacción o autonomía) y como objetivos a potenciar o entrenar en los programas de prevención y promoción (por ejemplo, habilidades sociales, habilidades para resolver problemas o estrategias que favorecen el autocontrol). Además, existen trabajos que describen relaciones parciales entre dos o tres factores (por ejemplo: la satisfacción personal con la autonomía o con el autocontrol). Sin embargo, no se ha localizado ningún otro autor que integre los seis factores en un marco conceptual y les confiera la categoría de modelo.

El modelo MMSMP se sustenta en algunos postulados:

- La salud mental positiva es un estado dinámico y fluctuante:** unos días estamos más animados y nos sentimos mejor y otros días estamos más cansados y nos sentimos más desanimados.
- La salud mental positiva engloba sentimientos, pensamientos y comportamientos positivos y negativos.** En este sentido es igual de saludable reír y sentirse contento cuando están pasando cosas buenas que llorar y estar triste cuando se presentan problemas, pérdidas o decepciones. Tal y como se ha indicado recientemente en el I Congreso Regional de la Asociación Española Contra el Cáncer, celebrado en Ciudad Real y dirigido a pacientes y familiares “la salud mental positiva frente al cáncer: estar triste también es sano” (<https://www.lanzadigital.com/castilla-la-mancha/salud-mental-positiva-frente-al-cancer-estar-triste-tambien-es-sano/>).
- La salud mental positiva tiene unos límites que hay que controlar.** Todas las reacciones emocionales, todos los pensamientos y todos los comportamientos son sanos por que el ser humano está “fabricado” con un sistema emocional preparado para experimentar todo tipo de emociones y para generar todo tipo de interpretaciones y procesos cognitivos. Pero cuidado. Todos los estados emocionales tienen unos límites que si se superan (sea por defecto o por exceso) pueden provocar patología. Los límites positivos, saludables o normales se desconocen. Y, además, también se aplica la dificultad de establecer que es lo normal y lo anormal. Los criterios que pueden ayudar a valorar si todo va bien o hay que plantearse pedir ayuda profesional son:

- **La duración:** cuando una reacción o un sentimiento, especialmente de carácter negativo y bloqueante, se prolonga mucho en el tiempo, puede hacer pensar en que quizás algo no va bien.
- **La intensidad:** cuando la intensidad de la respuesta lleva a la pérdida del control que la persona tiene sobre sus reacciones emocionales, puede indicar que algo no va bien.
- **La frecuencia:** aunque es importante vivir y sentir todo tipo de sentimientos y pensamientos, si estos son de carácter negativo y son muy frecuentes, habrá que prestarles especial atención porque puede indicar que algo no va bien.
- **La incapacidad:** cuando las respuestas emocionales y/o los pensamientos afectan al desarrollo de las necesidades básicas (dificultades para dormir, pérdida de apetito, desinterés por el entorno,..) e impiden la funcionalidad de la persona, puede indicar que algo no va bien.
- **La diferencia en el patrón habitual de respuesta de la persona:** cuando la reacción o la respuesta emocional que tiene la persona es muy diferente de la forma habitual que tiene esa misma persona en responder, puede indicar que algo no va bien; en cambio en otras ocasiones, respuestas emocionales o comportamientos que pueden sorprender a la mayoría de personas, ya se han dado en otras ocasiones en la persona y forman parte de su patrón “habitual” de respuesta; en ese caso pueden ayudar a interpretar que, aunque pueda parecer extraña la reacción, todo parece que puede ir bien)
- **Las consecuencias:** cuando la respuesta emocional o el comportamiento de la persona puede tener consecuencias negativas para si mismo y/o para los demás, hay que valorar que quizás algo no va bien).

d) Los factores que configuran el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva (MMSMP) están interrelacionados de forma que unos pueden compensar a los otros, y así, en función del momento o de la situación personal, predominan unos factores sobre los otros. Por supuesto, para cada situación y cada momento de la vida de la persona hay una combinación idónea de factores: en ocasiones quizás el nivel de satisfacción con la vida personal es bajo, pero se puede mantener elevada la capacidad de resolver problemas. En otras ocasiones quizás el nivel de autocontrol es menor pero la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales es buena, equilibrando el menor autocontrol emocional.

Bajo esta perspectiva la Salud Mental Positiva se define de forma global como “un estado dinámico y fluctuante en el que la persona intenta sentir y estar lo mejor posible dentro de las circunstancias en las que se encuentre”⁽⁸⁾. Y de forma específica se define como “un estado en que la persona es capaz de mantener un cierto nivel de satisfacción personal consigo misma y con su vida, una cierta capacidad de aceptar a los demás y a los hechos diferenciales, un cierto grado de autocontrol emocional y de autonomía, es capaz de ir resolviendo los problemas que se le van presentando manteniendo una actitud de crecimiento y autoactualización y es capaz de establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias”^(2-6, 8).

Segundo elemento: el Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP). Para evaluar el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva, Lluch construyó un Cuestionario configurado por 39 ítems distribuidos entre los 6 factores del modelo MMSMP. Los factores interrelacionan y se influyen mutuamente generando la posibilidad de obtener un nivel global de Salud Mental Positiva (a partir de la suma obtenida en los seis factores) y niveles de SMP para cada factor del modelo. Esta característica permite conocer de forma más detallada los factores y decidir si se desea intervenir en alguno de los factores específicos, o bien en todos. El CSMP ha sido validado en



diversas poblaciones presentando buenas propiedades psicométricas⁽⁹⁻¹⁸⁾ y ha sido traducido y publicado en portugués⁽¹⁹⁾ y en turco⁽²⁰⁾.

Tercer elemento: El Decálogo de Salud Mental Positiva. Es un conjunto de 10 recomendaciones que sirven para operativizar el modelo multifactorial, aportando sugerencias para cuidar la salud mental positiva propia y de los demás⁽⁷⁾. Está disponible en tres idiomas en <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/20062>.

Recientemente se han publicado diversos Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a situaciones y/o personas afectadas por la pandemia del Coronavirus COVID-19. En concreto se han elaborado Decálogos para Profesionales de la Salud en situaciones de Emergencia, para personas en situación de confinamiento, para adolescentes, para gestantes y para gente mayor⁽²¹⁾.

Situación actual y líneas de futuro.

La situación actual es que existen múltiples investigaciones de tipo descriptivo y correlacional que exploran los niveles de salud mental positiva (global y por factores) y su relación con características socioculturales y de salud específicas, en diversas poblaciones (personas con trastornos mentales y cuidadores, personas con problemas crónicos de salud física, estudiantes de diversas enseñanzas universitarias, adolescentes, profesionales de los servicios de emergencias médicas etc...); y también existen estudios de ámbito psicométrico que contribuyen a la robustez métrica del Cuestionario de Salud Mental Positiva⁽⁹⁻¹⁸⁾. Todos estos trabajos son necesarios y permiten elaborar “Diagnósticos” de Salud Mental Positiva. Pero es importante ir más allá. El futuro, que ya empieza a ser una realidad, es el desarrollo de Programas de Intervención para Cuidar la Salud Mental Positiva. Hay varios programas en construcción y en fase de validación. Entre los ya publicados en que he participado destacan: Programa de Intervenciones Psicosociales Enfermeras para Potenciar la Salud Mental Positiva y el Autocuidado (PIPSE) en personas con problemas crónicos de salud física^(15,22), Programa para Enseñar Salud Mental Positiva a Estudiantes de Grado de Enfermería⁽²³⁾, Programa TIVA de Salud Mental Positiva para cuidadoras de personas con problemas crónicos de salud a través de una APP⁽²⁴⁾, y el Programa de Salud Mental Positiva aplicado al ámbito laboral en múltiples tipos y contextos de trabajo^(25,26).

Conclusiones

En este momento tenemos todas las piezas para poder desarrollar al completo un Proceso de Atención Enfermera (PAE) en Salud Mental Positiva: para la valoración inicial y para la evaluación de resultados disponemos de un instrumento que nos aporta valores cuantitativos de SMP global y por factores; para diseñar las intervenciones tenemos el Modelo Multifactorial de SMP y/o el Decálogo de SMP así como los Decálogos adaptados. Con estos elementos no sólo se pueden desarrollar Programas de Intervención en Salud Mental Positiva, sino que se pueden evaluar los resultados, aplicando mediciones pre-post intervención y, por tanto, con la posibilidad de desarrollar a nivel de investigación Ensayos Clínicos Aleatorios. Dos aspectos clave en la sanidad del futuro: realizar intervenciones que sean de utilidad a la población y dar resultados. Y un elemento clave a nivel profesional: desarrollar y aplicar evidencia científica.

Es el momento de Cuidar la Salud Mental Positiva, propia y de las personas a las que atendemos. Es el momento de que las enfermeras y enfermeros de Salud Mental elaboren Programas específicos de Intervención para ayudar a las personas y familias que se encuentran en múltiples situaciones de dificultad y sufrimiento, para poder ayudarles a mantener y potenciar el bienestar, la fuerza y la resistencia mental: la **Salud Mental Positiva**.

Referencias bibliográficas

1. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. Nueva York: Basic Book, 1958.
2. Lluch MT. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona. 1999. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/2366;jsessionid=4F9BB85EFA03E62406E9E299B241BC5F#page=1>
3. Lluch MT. Promoción de la salud mental: cuidarse para cuidar mejor. *Matronas: profesión*, 2002; 10-14.
4. Lluch MT. Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. *Psicol Conductual*, 2003, 11(1):61-78.
5. Lluch-Canut MT. La promoción de la salud mental en los cuidados de enfermería. *Presencia Revista de Enfermería de Salud Mental*, 2005; 1(2).
6. Lluch MT. Concepto de salud mental positiva: factores relacionados. En J. Fornes y J. Gómez (coord.), Recursos y programas para la salud mental. Enfermería psicosocial II (pp. 37-69). Madrid: Fuden, Colección líneas de especialización en enfermería. 2008.
7. Lluch MT. *Decalogue of Positive Mental Health/Decalogo de Salud Mental Positiva*. Barcelona: Deposito Digital de la Universidad de Barcelona. 2011. Disponible en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/1/Decalogo_Salud_Mental_Positiva_trilingue.pdf
8. Lluch-Canut MT. Promoción de la salud mental positiva. *Revista de Enfermería y Salud Mental*, 2015;1: 16-22.
9. Lluch-Canut T., Puig-Llobet M., Sánchez-Ortega A., Roldán-Merino J., Ferré-Grau C. & Positive Mental Health Research Group (PMHRG). Assessing positive mental health in people with chronic physical health problems: correlations with socio-demographic variables and physical health status. *BMC Public Health*, 2013;13:928.
10. Miguel D. Valoración de la Salud Mental Positiva y de los Requisitos de Autocuidado, en pacientes hospitalizados diagnosticados de Esquizofrenia, según la Teoría de Enfermería de Dorothea Orem. Tesis Doctoral. Universitat de Barcelona, 2014
11. Albacar-Riobóo N. Atenció d'infermeria a la cuidadora principal de persones amb esquizofrenia. Valoració dels requisits d'autocura i de salut mental positiva. Tesis doctoral. Universitat Rovira i Virgili, Tarragona, 2014.
12. Mantas Jiménez S., Juvinyà i Canal D., Bertran i Noguer C., Roldán Merino J., Sequeira C., & Lluch Canut M. Evaluation of positive mental health and sense of coherence in mental health professionals. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 2015; (13):34-42.
13. Roldán J., Lluch MT., Casas I., Sanromà M., Ferré C., Sequeira C., Falco A., Soares D. & Puig M. Reliability and validity of the Positive Mental Health Questionnaire in a sample of Spanish university students. *J Psych and Mental Health Nur*. 2017; 24 (2-3):123-133.
14. Hurtado B., Lluch MT., Casas I., Sequira C., Puig M. & Roldan JF. Evaluación de la fiabilidad y validez del cuestionario de salud mental positiva en profesores universitarios de enfermería en Cataluña. *Rev Enferm y Salud Mental*. 2018, 9, 5-17.
15. Sánchez MA.. Efectividad de un programa de intervención psicosocial enfermera para potenciar la agencia de autocuidado y la salud mental positiva en personas con problemas crónicos de salud. Tesis doctoral. Universitat de Barcelona, 2015
16. Mantas S. Sentido de coherència, resiliència y salud mental positiva en profesionales del Sistema de Emergencias Médicas. Tesis doctoral. Universitat de Girona, 2017.

17. Hurtado B., Moreno C., Casas I., Lluch MT., Lleixà M., Farrés M.; & Roldán J. Positive Mental Health and Prevalence of Psychological Ill-Being in University Nursing Professors in Catalonia, Spain. *J Psychosoc Nurs Mental Health Serv.* 2017; Jul 1;55(7):38-48.
18. 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 American Psych Nurses Assoc*, (2019 online) doi/10.1177/1078390319851569
19. Sequeira C., Carvalho JC., Sampaio F., Sá L., Lluch-Canut T., & Roldán-Merino J. Avaliação das propriedades psicométricas do Questionário de Saúde Mental Positiva em estudantes portugueses do ensino superior. *Rev Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 2014; (11), 45-53.
20. Teke C. & Baysan Arabaci L. The validity and reliability of Positive Mental Health Scale. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 2018;19,21-28
21. Lluch-Canut, M.T. (2020) (Coord.). Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Deposito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>
22. Sánchez-Ortega MA.. Puig-Llobet M., Lluch-Canut MT. Programa d'Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPSI) per a potenciar la Salut Mental Positiva i l'Autocura. Barcelona: Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona, Colecció OMADO. 2015.
23. Ferré-Grau C., Soares de Carvalho N., Palomino-Martínez A., Berbís-Morellò C., Lluch-Canut M.T. Programa de enseñanza de la Salud Mental Positiva a estudiantes de Grado de Enfermería. Tarragona: Repositorio Institucional de la Universitat Rovira i Virgili (Tarragona), 2014.
24. Ferré-Grau C., Raigal-Aran L., Lorca-Cabrera J., Ferré-Bergadá M., Lleixà-Fortuño M., Lluch-Canut MT., Puig-Llobet M. & Albacar-Riobóo N. A multi-centre, randomized, 3-month study to evaluate the efficacy of a smartphone app to increase caregiver's positive mental Health. *BMC Public Health*, 2019;19:888.
25. Teixeira Almeida SM., Coelho Ferreira JC., Sequeira Da Cruz C., Lluch-Canut MT. & Ferré-Grau, C. The effectiveness of positive mental health programs in adults: A systematic review. *Health and Social Care*, 2019; 27; 1126-1134.
26. Teixeira S., Sequeira C., Lluch-Canut T. & Ferré-Grau C. Programa de Salud Mental Positiva para Adultos. Tesis doctoral en curso. Tarragona: Universitat Rovira i Virgili

*Consejo General de Enfermería. *Consejos a enfermeros para cuidar su salud mental durante la crisis del coronavirus.* *Diario Enfermero*, 25 de marzo de 2020. Disponible en: <https://diarioenfermero.es/el-cge-realiza-un-decalogo-con-consejos-para-que-las-enfermeras-puedan-cuidar-su-salud-mental-ante-la-pandemia/>

**Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESM). *Recomendaciones de la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESM) sobre cuidados para potenciar y mantener la salud mental de las personas y sus familias en esta situación de crisis a causa del Covid-19.* Madrid: AEESM, marzo 2020. Disponible en: <http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/2020/03/Recomendaciones-AEESME-COVID-19.pdf>

**Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESM). *Salud Mental Positiva de las enfermeras en tiempos de pandemia por Covid-19.* Youtube 28 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=2C-5Y1DuZDg>

*** Lluch-Canut, M.T. (2020) (Coord.). *Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19.* Barcelona: Colección OMADO, Deposito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>