Impacto de la técnica de regulación emocional “El semáforo emocional” impartida por enfermeras especialistas en salud mental en la unidad de hospitalización breve adolescente del Hospital Universitario Doce de Octubre.

Autoras: Laura Jara Ibáñez, Gonzalo Alemany Herrero, Rafael Garrido Santiago

1. INTRODUCCIÓN

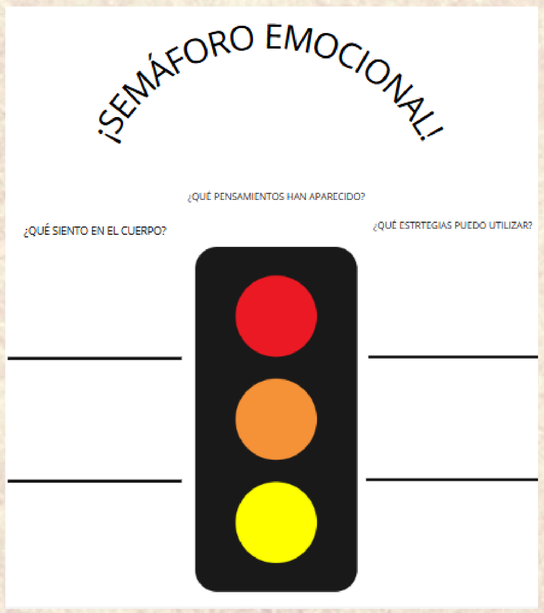
La adolescencia es un periodo vital caracterizado por un elevado grado de impulsividad. En ocasiones, las estrategias de regulación emocional utilizadas para manejar situaciones vitales estresantes, pueden ser ineficaces y desadaptativas. (1) El trabajo personal e individual es clave para conocer que técnicas y estrategias resultan adaptativas para nuestro proceso vital. (2)

2. OBJETIVO

Conocer si el uso de la técnica de regulación emocional: “El semáforo emocional” es eficaz en adolescentes ingresados en la unidad de hospitalización breve del Hospital Universitario Doce de Octubre en situaciones de desregulación emocional.

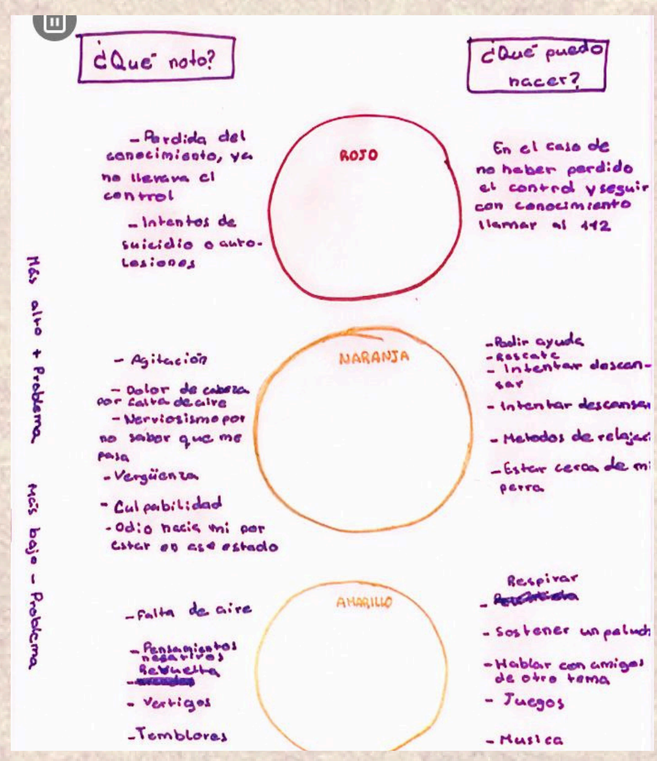
3. DESARROLLO

La presente actividad se realiza en contexto de ingreso en una unidad de hospitalización breve adolescente (UHBA) del Hospital Universitario Doce de Octubre, cuando una de las necesidades detectadas, en el paciente adolescente, por el equipo de enfermería es una gestión ineficaz de la propia salud. Mediante esta actividad se pretende que el adolescente sea capaz de lograr la autorregulación emocional en situaciones de crisis. Para ello, en primer lugar, se realiza un análisis y gradación sobre los tres niveles emocionales (colores del semáforo) por los que pasa el adolescente cuando sufre desregulación emocional. En segundo lugar, se describe que signos físicos y pensamientos tienen lugar en cada nivel. Y, por último, se procede a averiguar a través de análisis de situaciones anteriores, que estrategias de regulación emocional pueden aplicar según el nivel emocional en el que se encuentren.



4. RESULTADOS

En la primera parte de la técnica, el color que utilizaban con mayor frecuencia para representar el menor nivel de malestar emocional era el amarillo, seguido del naranja y finalmente el rojo lo empleaban para representar el mayor nivel de malestar.
En la segunda parte de la actividad, los signos físicos más prevalentes fueron los siguientes: taquicardia, sudoración, temblor distal, dolor abdominal y cefalea. Por otra parte, cada adolescente identificó, de manera diferente, donde colocar estos signos físicos en el semáforo emocional. Y, por último, entre las estrategias más repetidas, a nivel general, encontramos: realizar hobbies, estar acompañado, pasear y utilizar la medicación de rescate.



5. CONCLUSIONES

La técnica de regulación emocional “El semáforo emocional” demuestra un gran potencial para facilitar la autogestión de las emociones en adolescentes ingresados en la unidad de hospitalización breve adolescente del Hospital Universitario Doce de Octubre.
La figura de la enfermera especialista en salud mental en plantas de hospitalización breve adolescente es fundamental para que los adolescentes sean capaces de conocer que estrategias utilizar en situaciones de desregulación emocional.

BIBLIOGRAFÍA

1. Gullón G, Del Carmen I. Regulación emocional en niños y adolescentes. 2019.
2. Alvarado ME. Ideación suicida y regulación emocional en adolescentes de instituciones educativas estatales de Trujillo [tesis de licenciatura]. Trujillo: Universidad Privada del Norte; 2020. Disponible en: http://hdl.handle.net/11537/23963