

Senderismo como intervención complementaria en los trastornos de ansiedad y estrés

María de las Mercedes Castro Gil · Itsaso Becerro Sánchez · Silvia Buceta Martínez

Introducción.

Los trastornos de ansiedad y el estrés afectan a millones de personas y representan un importante desafío para la salud mental.

La enfermería en salud mental busca intervenciones integradoras y humanizadas.

El senderismo (caminata en entornos naturales) ha demostrado beneficios fisiológicos y psicológicos.

Su aplicación desde el cuidado enfermero puede potenciar el bienestar emocional de los pacientes.

Metodología

Tipo de estudio: Revisión narrativa integradora.

Fuentes: PubMed, Scopus, PsycINFO, CINAHL.

Criterios: Estudios en inglés/español, entre 2015–2024, con población adulta.

Total de estudios seleccionados: 23 artículos.

Resultados

- 📌 Fisiológicos: ↓ Cortisol, ↑ neurotransmisores, regulación del SNA.
- 📌 Psicológicos: ↓ ansiedad, rumiación, estrés; ↑ ánimo, autoeficacia, sueño.
- 📌 Estudio clave: Bratman et al. (2015).

Conclusión

El senderismo es una intervención complementaria segura, accesible y con alto impacto positivo en el bienestar mental. La enfermería en salud mental está en una posición estratégica para liderar su implementación en programas psicoeducativos y planes de cuidados individualizados.

Objetivos General:

Analizar el efecto del senderismo como estrategia complementaria para el manejo de la ansiedad y el estrés.

Específicos:

Describir los mecanismos terapéuticos implicados.

Evaluar la evidencia científica disponible.

Proponer su integración en los planes de cuidados enfermeros.

APLICACIÓN EN ENFERMERÍA

Diseño de programas de senderismo terapéutico supervisado.

Evaluación del estado físico y emocional del paciente.

Rol activo del profesional de enfermería en promoción del autocuidado.

Refuerzo del vínculo terapéutico en contextos no institucionalizados.



Palabras clave: Salud mental · Senderismo · Enfermería · Ansiedad · Estrés

Bibliografía

