

XII ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME / ANDALUCÍA

Intervención grupal enfermera de regulación emocional en adolescentes con gestos autolíticos: revisión bibliográfica y propuesta de abordaje terapéutico

Baltanás García Alba María, Enfermera Especialista en Salud Mental USMC Cabra, UGC Salud Mental Hospital Infanta Margarita

INTRODUCCIÓN

Los gestos autolíticos en la adolescencia constituyen un problema de salud mental en aumento y un importante reto asistencial para los profesionales de enfermería. Estas conductas, que en muchas ocasiones no implican una intención suicida directa, representan una manifestación del sufrimiento emocional y una dificultad en la regulación afectiva y en la comunicación del malestar. En este contexto, la enfermería de salud mental desempeña un papel clave al situarse en una posición privilegiada de acompañamiento, observación y educación emocional, tanto en el ámbito hospitalario como comunitario.

OBJETIVOS

El presente trabajo tiene como objetivo revisar la evidencia científica, analizar la importancia del abordaje grupal en la regulación emocional y proponer una estructura de intervención terapéutica basada en la evidencia.

CONCLUSIÓN

La intervención grupal enfermera de regulación emocional en adolescentes con gestos autolíticos se perfila como una estrategia terapéutica eficaz y humanizadora, siendo un recurso coste-efectivo, adaptable a diferentes contextos y con un alto potencial preventivo. Su implementación contribuye a mejorar la comprensión y manejo de las emociones, disminuye la recurrencia de conductas autolesivas y potencia la resiliencia individual y grupal. Se recomienda fomentar la formación específica en regulación emocional dentro de la enfermería de salud mental e incorporar programas grupales de este tipo en las unidades infanto-juveniles y dispositivos comunitarios.

METODOLOGÍA

Los estudios revisados resaltan la efectividad de las intervenciones grupales en la mejora de la regulación emocional y la disminución de la impulsividad, destacando el papel de la enfermería como agente terapéutico y educador emocional.

DESARROLLO

Los resultados de la revisión muestran que los programas grupales liderados por enfermería ofrecen beneficios significativos en tres dimensiones:

1. Reconocimiento y expresión emocional: los adolescentes aprenden a identificar, nombrar y comunicar sus emociones sin recurrir a la autolesión.
2. Reducción de impulsividad: la práctica de técnicas de relajación, respiración consciente y mindfulness favorece la contención emocional y la toma de decisiones más reflexiva.
3. Sentido de pertenencia y apoyo entre iguales: el grupo terapéutico se convierte en un espacio seguro que facilita la validación del malestar y el aprendizaje compartido.

BIBLIOGRAFÍA

1. Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2ª ed.). Guilford Press.
2. Pérez-San-Gregorio, M. A. et al. (2022). "Intervenciones psicológicas y enfermeras en adolescentes con conductas autolesivas: revisión sistemática". Revista Española de Salud Mental, 44(3), 159-170.
3. Organización Mundial de la Salud (2023). Prevención del suicidio en adolescentes: guía práctica para profesionales sanitarios. OMS.
4. Garcés, M. & Molina, J. (2021). "Mindfulness y regulación emocional en salud mental infanto-juvenil". Revista de Enfermería Psiquiátrica, 37(2), 85-93.
5. Vega, L. et al. (2020). "Abordaje enfermero del adolescente con autolesión no suicida: una revisión integradora". Enfermería Global, 19(2), 522-536.