

# Uso de marcapáginas como herramienta de refuerzo educativo tras talleres de salud mental en un hospital de día de adultos

## HOSPITAL DE DÍA DE ADULTOS “PUERTA DE MADRID”

Jaime Rodríguez Sánchez, María Inmaculada Cuenca Petidier, Johana Rodríguez Ríos,  
Carmen Ballesteros Carmona, María Ángeles González Llorente

## INTRODUCCIÓN

El diseño de los talleres de salud se inspira en enfoques como la mentalización que promueven la comprensión de los estados mentales propios y ajenos, favoreciendo el autocuidado y la regulación emocional.

En el contexto de dichos talleres impartidos semanalmente a las pacientes, surgió la necesidad de reforzar los contenidos tratados y facilitar la transferencia de estrategias aprendidas a la vida diaria.

Los materiales educativos breves, visuales y portátiles se han mostrado útiles para favorecer el recuerdo, la adherencia y la activación de habilidades de autocuidado. Dentro de este marco, se plantea la entrega de marcapáginas como recurso complementario que resume mensajes clave, técnicas de afrontamiento e imágenes útiles de apoyo.

## OBJETIVOS

General:

Ofrecer un material sencillo, atractivo y portable que acompañe tanto a las pacientes que han asistido como a las que no.

Específicos:

1. Facilitar el recuerdo de estrategias de afrontamiento y mensajes de salud mental aprendidos en las sesiones.
2. Favorecer el empoderamiento del paciente mediante un recurso visual.
3. Evaluar la percepción y utilidad percibida del marcapáginas como herramienta de apoyo al aprendizaje.

## METODOLOGÍA

Intervención:

- Entrega de un marcapáginas al finalizar cada taller semanal.

Contenido del material:

- Mensajes breves y reflexivos.
- Ejercicios simples de autocuidado.
- Estrategias de afrontamiento trabajadas en la sesión.

Formato y diseño:

- Físico, tamaño reducido.
- Colores suaves, ilustraciones simples.
- Adaptación temática (autoestima, hábitos saludables, salud femenina, límites, rutinas...).

## DESARROLLO

- Se mantuvo la estructura habitual de los talleres (explicación–dinámica–reflexión).
- El marcapáginas se integró como recordatorio tangible al cierre de cada sesión.
- Las pacientes mostraron interés, lo guardaron y lo usaron en libros, agendas o bolsos.
- El formato breve y visual facilitó la comprensión y recuerdo.
- Se realizaron pequeñas adaptaciones de color y diseño según la temática.
- Valoración recogida informalmente: percepción positiva y uso continuado en sesiones posteriores.

## CONCLUSIONES

- El marcapáginas es una herramienta sencilla, económica y eficaz para reforzar el aprendizaje fuera del grupo.
- Su formato portátil favorece el recuerdo de estrategias, el empoderamiento y el autocuidado.
- Complementa de forma útil las intervenciones de enfermería y promueve la adherencia a los contenidos trabajados.



- Bateman A, Fonagy P. Mentalization-based treatment for personality disorders: a practical guide. 1ª ed. United States; Oxford University Press, 2016.
- Godoy D, Eberhard A, Abarca F, Acuña B, Muñoz R. Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. Rev médica Clín Las Condes [Internet]. 2020 [citado el 13 de noviembre de 2025];31(2):169–73. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-psicoeducacion-salud-mental-una-herramienta-S0716864020300195>
- Mas Hesse J. Hospital de Día de Alcalá de Henares. Un hospital de día destinado a fomentar la mentalización. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. 2019; 39(136): 259-280.