

“Mentalización en acción: MBT-A como herramienta enfermera para la recuperación en el adolescente”. Una propuesta de intervención.

Pilar Cayrasso Buzón, Andrea Fernández Morillo, Ana Belén Martí Merlo, Irene Sánchez Elías
Centro de Salud Mental de Majadahonda. Hospital U. Puerta de Hierro

INTRODUCCION

La Terapia Basada en la Mentalización es una psicoterapia que favorece la comprensión de los propios estados mentales y los de los demás en situaciones emocionales intensas, está basada en la teoría del apego y la regulación emocional.

En adolescentes se aplica para dificultades emocionales complejas, conductas autolesivas y rasgos límite de la personalidad, mediante sesiones individuales y familiares que trabajan emociones en tiempo real y fomentan la postura de “no saber”.

Su implementación requiere formación especializada y supervisión clínica. Las enfermeras de salud mental son clave para aplicar este modelo y promover el bienestar emocional en entornos clínicos y comunitarios.

OBJETIVOS

Aplicar MBT-A a un formato grupal facilitado por enfermería, para mejorar la capacidad de mentalización y la regulación emocional en adolescentes con dificultades emocionales complejas, promoviendo la adherencia terapéutica, la prevención de crisis, la reducción de impulsividad y conductas autolesivas, y el fortalecimiento de la autoestima y las relaciones interpersonales

METODOLOGÍA

Se propone un taller grupal de 6 sesiones (60 min) para adolescentes (12-17 años) con sintomatología emocional compleja. Basado en principios MBT-A, incluye:

Psicoeducación: mentalización

Role playing

Técnicas de pausa mental

Diálogo guiado

CONCLUSIONES

El MBT-A grupal facilitado por enfermería es una intervención innovadora y eficaz que mejora la regulación emocional, reduce conductas de riesgo y fortalece relaciones y acceso a tratamiento, consolidando el papel clave de la enfermería de salud mental adolescente.

BIBLIOGRAFÍA



DESARROLLO

Propuesta de intervención.

Cada sesión se estructura en tres fases:

- **Explicación breve:** introducción al concepto de mentalización y su aplicación en la vida cotidiana, adaptada al lenguaje adolescente.



- **Ejercicios prácticos:** dinámicas como role-playing, análisis de viñetas sociales y uso de cartas de emociones para explorar pensamientos, emociones e intenciones en situaciones reales o simuladas.



- **Reflexión grupal:** espacio seguro para compartir experiencias, identificar patrones y reforzar la capacidad de mentalizar en momentos de estrés.



Se emplean materiales visuales atractivos y herramientas participativas que fomentan la implicación activa. La evolución se evalúa mediante escalas validadas de mentalización y autorregulación emocional, complementadas con observación clínica y feedback del grupo.