I JORNADA CÁNTABRA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL / AEESME

"Las enfermeras de Salud Mental: el VALOR de los cuidados"

Santander, 19 de noviembre de 2026 · Hospital Universitario Marqués de Valdecilla

INTERVENCIÓN ENFERMERA DE SALUD MENTAL CON UNA PERSONA JOVEN CON CONDUCTAS AUTOLESIVAS: ABORDAJE TERAPÉUTICO Y PREVENCIÓN DE RECURRENCIAS

AUTORES:

María Luisa Serrano Torres[1]; Pelayo Pérez Hevia[1]; María Concepción Cinos Barcina[1]; Zaira Florez Díaz[1]; Álvaro Ramos Acosta[1]

[1]Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, Santander, Cantabria.

INTRODUCCIÓN:

Las conductas autolesivas representan un motivo frecuente de atención en salud mental y pueden asociarse a recurrencia y riesgo suicida. Su abordaje requiere una valoración individualizada que contemple el contexto psicosocial, los factores de riesgo y protección, las necesidades de seguridad y la continuidad de cuidados.[1,2]

OBJETIVOS:

Describir la intervención de enfermería especialista en salud mental con una persona joven con conductas autolesivas.

Mejorar la regulación emocional, favorecer estrategias de afrontamiento adaptativas, facilitar la petición de ayuda y prevenir nuevas repeticiones.

METODOLOGÍA:

Propuesta de cuidados basada en valoración enfermera mediante entrevista clínica y observación. Se exploró situaciones desencadenantes, factores mantenedores y protectores, recursos personales, red de apoyo y necesidades de seguridad. Se propuso un plan individualizado de diez semanas y seguimiento de los objetivos establecidos.



DESARROLLO:

Mujer de 22 años, estudiante universitaria, derivada a consulta de enfermería de salud mental después de varios episodios de autolesión superficial relacionados con conflictos interpersonales y elevada exigencia académica. Presentaba ansiedad, dificultad para identificar y expresar emociones, sentimientos de culpa, alteraciones del sueño y aislamiento progresivo. Refería utilizar la autolesión como una forma de reducir temporalmente el malestar emocional.

La intervención se apoyó en una relación terapéutica que favoreció la expresión y comprensión del malestar, respetando los tiempos, las necesidades y las preferencias personales. Se trabajó el reconocimiento de situaciones desencadenantes, emociones, pensamientos y respuestas conductuales mediante registros estructurados. Posteriormente se entrenaron estrategias de regulación emocional, respiración y resolución de problemas, reforzando de forma progresiva la búsqueda de apoyo.

De manera conjunta, se elaboró un plan de seguridad individualizado que recogió señales personales de alarma, estrategias para afrontar el malestar, personas de confianza y recursos sanitarios a los que acudir ante un empeoramiento. El seguimiento se coordinó con el equipo multidisciplinar. Este planteamiento se ajusta a las recomendaciones de NICE (*National Institute for Health Care Excellence*), que priorizan la valoración psicosocial y la formulación individualizada del riesgo, sin utilizar escalas para predecir la repetición de autolesiones o el suicidio.[1] La planificación de seguridad puede contribuir a reducir la conducta suicida, con resultados heterogéneos.[3,4]

RESULTADOS:

Tras el plan individualizado de diez semanas se detectó una menor frecuencia de conductas autolesivas, mayor capacidad para reconocer situaciones de malestar y uso de estrategias alternativas de afrontamiento. También se observó mayor facilidad en solicitar ayuda.

CONCLUSIONES:

La enfermería especialista en salud mental puede desempeñar un papel relevante en la atención de personas con conductas autolesivas mediante una relación terapéutica basada en la confianza, una valoración individualizada y el entrenamiento en estrategias de afrontamiento y seguridad. La continuidad asistencial y la coordinación multidisciplinar resultan fundamentales para adaptar la intervención a las necesidades y preferencias de cada persona.

BIBLIOGRAFÍA

1. National Institute for Health and Care Excellence. Self-harm: assessment, management and preventing recurrence. NICE guideline NG225 [Internet]. London: NICE; 2022 [citado 2026 oct 4]. Disponible en: https://www.nice.org.uk/guidance/ng225
2. Witt KG, Hetrick SE, Rajaram G, Hazell P, Taylor Salisbury TL, Townsend E, et al. Psychosocial interventions for self-harm in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2021;4(4):CD013668. doi:10.1002/14651858.CD013668.pub2.
3. Nuij C, van Ballegooijen W, de Beurs D, Juniar D, Erlangsen A, Portzky G, et al. Safety planning-type interventions for suicide prevention: meta-analysis. Br J Psychiatry. 2021;219(2):419-26. doi:10.1192/bjp.2021.50.
4. Ferguson M, Rhodes K, Loughhead M, McIntyre H, Procter N. The effectiveness of the safety planning intervention for adults experiencing suicide-related distress: a systematic review. Arch Suicide Res. 2022;26(3):1022-45. doi:10.1080/13811118.2021.1915217.

