

El impacto de las intervenciones de enfermería en la promoción de la salud y el bienestar emocional de los adolescentes en el ámbito escolar

Autora: Lucia Sáez de Ocáriz Amunarriz

Tutora: Sofía Neddermann Carrillo y Paola Alexandria Magalhaes

1. INTRODUCCIÓN

- La **adolescencia** es una etapa marcada por importantes cambios físicos, sociales y psicológicos. Durante este proceso de crecimiento, muchos jóvenes se enfrentan a situaciones que pueden afectar su salud mental, como la **presión académica**, los **conflictos familiares** o la **influencia del entorno social**. Actualmente, más del 20 % de los adolescentes presenta algún trastorno mental antes de los 25 años, y este porcentaje ha aumentado desde la pandemia, generando una creciente preocupación en la sociedad (1,2,3).
- Ante esta situación, el **entorno escolar** se convierte en un lugar fundamental para detectar de forma temprana si los adolescentes están atravesando **dificultades emocionales** o comienzan a desarrollar **problemas de salud mental** (1,4). Además, ofrece la oportunidad de enseñarles estrategias útiles para afrontar esas situaciones de manera saludable.
- Diversos estudios han demostrado que los programas psicoeducativos centrados en la **alfabetización en salud mental**, la **regulación emocional** y la **resiliencia** son eficaces para reducir la ansiedad, el estrés y fortalecer el bienestar psicológico de los jóvenes (5,6,7).
- A pesar de estos avances, el papel de la enfermería dentro de estas intervenciones sigue siendo poco reconocido en la literatura científica. Sin embargo, su **cercanía** con el alumnado, su forma de cuidar teniendo en cuenta tanto **lo físico como lo emocional**, y su **rol educativo** las convierten en una figura clave para promover la salud mental de los adolescentes en el entorno escolar (4,6,7).
- Este trabajo busca dar visibilidad a cómo la participación activa de la enfermera en programas escolares puede ayudar a mejorar la autoestima, reducir el malestar emocional y proporcionar herramientas prácticas para que los adolescentes aprendan a gestionar sus emociones de forma saludable y autónoma.

2. OBJETIVO

El objetivo de este trabajo es entender el impacto de las intervenciones de enfermería en la promoción de la salud y bienestar emocional de los adolescentes en el ámbito escolar.

3. METODOLOGIA

Bases de datos:



Pregunta:

¿Cuál es el impacto de las intervenciones de enfermería en la promoción de la salud y el bienestar emocional de los adolescentes en el ámbito escolar?

- (Población)** Adolescentes en el ámbito escolar.
- (Intervención)** Abarca las intervenciones de enfermería enfocadas en la promoción de la salud y el bienestar emocional
- (Resultados)** Se refiere a la mejora de la salud mental y el bienestar emocional de esta población.

Palabras clave:

Adolescent", "Health promotion", "Nursing intervention", "Mental health" y "Emotional well-being".

Criterios de inclusión

- Estudios publicados en los últimos 10 años.
- Estudios en español e inglés.
- Estudios en adolescentes en el ámbito escolar.
- Estudios que incluyan intervenciones de enfermería enfocadas en la promoción de la salud, el entrenamiento de habilidades y la resiliencia.
- Estudios que evalúen el impacto de estas intervenciones en el bienestar emocional.
- Artículos con texto completo disponible.

Criterios de exclusión:

- Estudios con población fuera del ámbito escolar.
- Estudios que se centren en adolescentes con diagnóstico previo de trastornos emocionales.
- Literatura gris y resúmenes de congresos.

Diagrama de flujo:

Estudios identificados (N= 4.376) PubMed: 133 CINAHL: 2.197 PsycINFO : 2.046
Tras aplicar filtros PubMed: 86 CINAHL: 465 PsycINFO: 274
Tras leer título/resumen: PubMed: 6 CINAHL: 265 PsycINFO: 16
Estudios revisados a texto completo: 48
Estudios excluidos por elegibilidad (n=45): <ul style="list-style-type: none">No realizados por enfermería(39)Ámbito escolar +comunidad (1)Literatura gris (2)No responde a la pregunta (2)
Estudios incluidos en la revisión: 3

4. RESULTADOS

En cuanto a los resultados obtenidos tras analizar los estudios seleccionados, se identificaron varios aspectos importantes que reflejan el impacto positivo de estas intervenciones de enfermería en el ámbito escolar:

- Las intervenciones de enfermería que combinan teoría y práctica mejoran la resiliencia, la concentración y la regulación emocional de los adolescentes. Es decir, se ha visto que la combinación de educación teórica y ejercicios prácticos facilita a que los adolescentes interioricen estrategias de afrontamiento eficaces (6,7).

Por ejemplo, en el programa SAW, se realizaron 8 sesiones con adolescentes que incluían prácticas mente-cuerpo como respiración consciente, relajación muscular progresiva y visualización positiva, junto con dinámicas de reflexión sobre emociones vividas y cómo gestionarlas. Gracias a esto, se redujo el estrés en un 30% y aumentó la concentración en un 35% (6).

- La alfabetización en salud mental permite identificar síntomas emocionales de forma temprana, reduce el estigma y aumenta la predisposición a buscar ayuda profesional (5,8).

¿Por qué? Porque enseñar a los adolescentes a reconocer sus emociones y comprender qué es la ansiedad o la depresión, como hizo el estudio de Bjørnsen et al. (5), les da herramientas para entenderse mejor y buscar ayuda antes de que el problema se agrave.

- Los programas liderados o implementados por enfermeras en el ámbito escolar disminuyen el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos en los jóvenes (1,4,7)

¿Por qué? Porque como se ha visto en los estudios seleccionados, cuando las enfermeras trabajan con el alumnado en sesiones prácticas y emocionales, se consiguen reducciones del estrés y síntomas emocionales. ¡Funciona porque hay acompañamiento y cercanía! No solo están ahí para curar heridas físicas, sino también para escuchar, acompañar y prevenir problemas emocionales antes de que se agraven.

- La colaboración interdisciplinaria entre enfermeras, docentes y orientadores potencia el impacto de las intervenciones y favorece un mayor apoyo a los jóvenes, lo que contribuye al desarrollo de sus habilidades de afrontamiento (7,9).

¿Por qué? Porque no basta con hacer talleres sueltos de vez en cuando. Cuando enfermeras, profesores y orientadores trabajan juntos y la salud emocional se trabaja de forma regular en el día a día del colegio, los adolescentes lo interiorizan mucho mejor esa educación teórica (6,7,10).

A pesar de los resultados positivos, existe poca investigación que profundice en el papel específico de la enfermería, lo que limita su visibilización y desarrollo.

5. CONCLUSIÓN

Las intervenciones de enfermería de promoción de la salud y bienestar emocional en el entorno escolar ayudan a reducir el estrés y la ansiedad en los adolescentes, mejoran su autoestima y fortalecen su capacidad para afrontar dificultades del día a día (1,6,7).

La colaboración entre enfermeras, docentes y orientadores permite integrar la salud mental en la vida escolar de forma cercana, práctica y continua, creando un entorno más seguro y positivo para el alumnado (4,7,10).

Aunque los resultados son prometedores, faltan estudios que expliquen con más detalle el papel específico de la enfermería en estas intervenciones.

Seguir visibilizando y fortaleciendo este rol es clave para que más adolescentes puedan beneficiarse de programas que cuidan su salud emocional desde la escuela (3).

6. BIBLIOGRAFIA

